

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE DERECHO Y CRIMINOLOGÍA



TESIS

“CONSTRUCCIÓN DE LA CULTURA DE PAZ EN EL MATRIMONIO”

PRESENTA

CECILIA SARAHI DE LA ROSA VÁZQUEZ

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE DOCTOR EN MÉTODOS
ALTERNOS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

MAYO, 2017



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE DERECHO Y CRIMINOLOGÍA
DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO**



TESIS DOCTORAL

“CONSTRUCCIÓN DE LA CULTURA DE PAZ EN EL MATRIMONIO”

**PRESENTA
CECILIA SARAHI DE LA ROSA VÁZQUEZ**

**COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER EL GRADO DE DOCTOR EN MÉTODOS
ALTERNOS DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

**DIRECTOR DE TESIS
DR. PARIS ALEJANDRO CABELLO TIJERINA**

SAN NICOLÁS DE LOS GARZA, NUEVO LEÓN, MÉXICO,

MAYO, 2017

AGRADECIMIENTOS

Quiero empezar por expresar mi eterna gratitud a todas las personas que de forma directa o indirecta contribuyeron a la elaboración de esta tesis. Son dos los nombres que aparecen en la portada pero la realidad es que para realizar este tipo de trabajo se requiere de la intervención de un gran equipo.

En primer lugar quiero agradecer a quien considero mi mentora, sin su sincero consejo no hubiera llegado hasta este momento, escribir la parte final de un trabajo tan complejo y exhaustivo como este, me refiero a la Maestra Carmen Tijerina, quien un día en su oficina me escuchó y redireccionó mi camino laboral, ayudándome a encontrar lo que sería mi vocación nata hasta entonces no descubierta, la investigación. Sin su visión, motivación y apoyo otro hubiera sido mi destino, gracias.

Quiero expresar mí siempre gratitud a mi director de tesis, el Dr. Paris Cabello Tijerina por su enseñanza, orientación, motivación y apoyo. Además de dirigir mi tesis no hubo ningún momento en que no sintiera su gran respaldo. Gracias por ayudarme a finalizar lo que para mí es un gran y noble proyecto de investigación a favor de la cultura de paz.

Mi siempre gratitud al Dr. Francisco Gorjón Gómez, Dra. Karla Sáenz, Dra. Reyna, Dra. Karla Rodríguez Burgos, por su apoyo, motivación y enseñanza. Gracias por contagiarme su pasión por la investigación, por responder todas mis dudas, así como transmitir el conocimiento complejo en sencillo y así facilitarme el entendimiento y comprensión.

Agradezco también a toda la planta docente del programa doctoral, al Dr. Steele por sus comentarios y observaciones a mi trabajo. Así como al Dr. Arnulfo, Dra. Mirna, Dr. Gabriel y Dr. España por transmitir sus conocimientos y gran experiencia dentro de su línea de investigación.

Mi gratitud a mi tercera alma mater la Universidad Autónoma de Nuevo León, así como al director de la Facultad de Derecho y Criminología, el Maestro Oscar Lugo por su apoyo para realizar mi estancia de investigación en España. También agradezco al personal del Instituto de la paz y los conflictos de Granada, España por su amabilidad y excelente trato, en especial a la Dra. Carmen Egea, Dra. Elena Díez, Dra. Purificación Ubrich, Dr. Juan Manuel y al Dr. Francisco Jiménez por su tiempo, apoyo y consejos.

Así mismo a mis compañeros del programa, en especial a Leo y Mirna por haberme ayudado de una forma desinteresada estos tres años y convertirse en mi familia regia. Todo mi cariño por ser las grandes personas que son.

Por último expreso mi gratitud a mi familia, a mi madre Carmen por dedicar su vida a mi bienestar, por enseñarme con su ejemplo sobre compromiso, fortaleza y valentía; a mi padre Salvador por sus sabios consejos, por transmitirme su pasión por el conocimiento, su respaldo y apoyo absoluto, porque su matrimonio libre de violencia fue mi inspiración. A mi hermano Pirru por estar siempre.

Gracias a mi confidente, cómplice, amigo, mejor compañero de vida, mi esposo, tu amor incondicional ha sido mi mayor enseñanza y a la luz que ilumina nuestro camino, Solange.

Sin todos ustedes hubiera sido imposible cumplir este sueño, mi sueño, nuestro sueño.

DEDICATORIA

A mis creadores Carmen y Salvador.

A Ramón mi esposo, sigamos construyendo

Cada día un matrimonio con cultura de paz.

ÍNDICE

ABREVIATURAS Y TÉRMINOS TÉCNICOS.....	18
CAPÍTULO I.- DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	20
1.1. Antecedentes de la problemática	20
1.2. Justificación	30
1.3. Problema de estudio	32
1.4. Pregunta de investigación	35
1.5. Objetivo general.....	36
1.6. Objetivos específicos.....	36
1.7. Delimitación del estudio en relación a la problemática.....	36
1.8. Hipótesis.....	37
1.9. Marco conceptual de variables de estudio	37
1.10. Matriz de congruencia	39
CAPÍTULO II.- ORIGEN Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN	40
2.1. El Nacimiento de un problema.....	40
2.1.1. La infusión de varios componentes de paz.	42
2.2. El problema dentro de la sociedad mexicana	48
2.2.1. La estructura psicológica de la familia mexicana	50
2.3. El matrimonio en la sociedad saltillense.....	55
2.3.1. Generación baby boomers.....	60
CAPÍTULO III.- EL LENGUAJE ASERTIVO COMO COMPONENTE PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ EN EL MATRIMONIO.....	63
3.1. El Inicio del lenguaje.....	63
3.1.1. Lingüística, la ciencia del lenguaje	64
3.1.2. La lengua familiar	65
3.1.3. La lengua como reflejo de la sociedad.	66
3.2. Comunicación oral interpersonal.....	68

3.2.1. Una mirada a los códigos paralingüísticos	69
3.2.2. Diferencias de género en la comunicación oral	71
3.2.3. Maltrato verbal en la pareja.....	73
3.3. Comunicación oral asertiva	77
3.3.1 Características	78
3.3.2. Qué decir, qué no decir y cómo decirlo	82
3.3.3. Programación neurolingüística	86
CAPÍTULO IV.- LA ESCUCHA ACTIVA COMO ELEMENTO DE COMUNICACIÓN PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ EN EL PROCESO DE ENTENDIMIENTO DE LOS CÓNYUGES.	90
4.1. El arte de escuchar	90
4.1.1. Oír o escuchar	93
4.2. Escucha activa	98
4.2.1 Beneficios	100
4.3. Silencio	102
4.3.1. Aprender a callar	105
4.3.2. El silencio para la paz mental	108
4.4. Atención y comprensión	110
CAPÍTULO V.- LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN COMO ELEMENTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ EN EL MATRIMONIO.	118
5.1. Baja tolerancia a la frustración y violencia.....	119
5.1.1. Un acercamiento a la teoría de la frustración- agresión.....	123
5.2. ¿Cómo ser tolerante a la frustración?.....	124
5.3. Comprendiendo al estrés	127
5.3.1 Las emociones del estrés.	131
5.3.2. Tipología y gestión del estrés.....	134

5.4. Optimismo Individual	136
5.4.1. Disposición optimista al cambio.....	140
CAPÍTULO VI. CULTURA DE PAZ CON APROXIMACIÓN A LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL MATRIMONIO.	145
6.1. Naturaleza de la cultura de paz.....	146
6.1.1. Concepto y evolución	149
6.1.2. Tipología de la paz del siglo XXI.....	156
6.2. Género y cultura de paz	163
6.2.1 Nuevas masculinidades	167
6.2.2. Mujeres y paz	172
6.3. Hacia una cultura de paz en el matrimonio	176
6.3.1. Ética del cuidado	179
6.3.2. Paz imperfecta.....	181
CAPÍTULO VII.- UN ESTUDIO CUANTITATIVO DE MATRIMONIOS LONGEVOS.	185
7.1. Método.....	185
7.2. Participantes.....	185
7.3. Instrumento.....	188
7.3.1 Materiales para construcción del instrumento.....	190
7.4. Construcción del cuestionario.....	193
7.4.1. Primer cuestionario	193
7.4.2. Segundo cuestionario.....	194
7.4.3. Tercer cuestionario	196
7.5. Primera validación en alfa de cronbach	197
7.6. Cuestionario Final.....	198
7.6.1. Modificaciones	198

7.7. Segunda validación de alfa de cronbach.....	199
7.8. Resultados cuantitativos	200
7.8.1. Variable: Tolerancia a la frustración.	201
7.8.2. Variable: Lenguaje asertivo.	210
7.8.3. Variable: escucha activa	219
CAPÍTULO VIII.-ENTREVISTA A PROFUNDIDAD.....	227
8.1. Diseño general de la investigación empírica.....	227
8.2. Modelo cualitativo	228
8.3. Descripción del diseño cualitativo del estudio piloto	229
8.3.1. Tipo de muestreo y participantes de la muestra	230
8.3.2. Técnicas de recopilación de datos	230
8.3.3. Fases del campo de estudio del estudio piloto	232
8.4. Descripción del diseño cualitativo del estudio final.....	233
8.4.1. Tipo de muestreo y participantes de la muestra	233
8.4.2. Técnica de recopilación de datos	234
8.4.3. Fases del campo del estudio	237
8.5. Análisis de resultados.....	242
8.5.1. Escucha activa	242
8.5.2. Lenguaje asertivo	246
8.5.3. Tolerancia a la frustración.....	250
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	259
CONCLUSIONES Y PROPUESTAS	263
REFERENCIAS	267
ANEXOS.....	288

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Origen de selección de variables	48
Figura 2. Ubicación de Saltillo, Coahuila, México.....	56
Figura 3. Hábitos negativos al escuchar	95
Figura 4. Efectos de la confianza y escucha.....	96
Figura 5. Fases de la escucha activa	99
Figura 6. Ámbitos para vivir adecuadamente	113
Figura 7. Causas de comportamiento violento	121
Figura 8. Concepto de emoción.....	132
Figura 9. Prevención del estrés	135
Figura 10. Cuestionamiento de creencias	141
Figura 11. Claves para hacer las paces.	154
Figura 12. Tipos de paces del siglo XXI	159
Figura 13. Generaciones de paz.	161
Figura 14. Socialización diferencial de género	173
Figura 15. Género Femenino como agente de paz.	174
Figura 16. La práctica de la paz mediante la coherencia imperfecta.....	183

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Resultado final: me resulta difícil esperar mi turno	202
Gráfica 2. Resultado final: algunas cosas me enfadan mucho	203
Gráfica 3. Resultado final: tengo mal genio	204

Gráfica 4. Resultado final: me enfado con facilidad.....	205
Gráfica 5. Resultado final: cuando me sucede algo difícil, espero lo mejor	206
Gráfica 6. Resultado final: me siento bien, aún si las cosas no son como quisiera	207
Gráfica 7. Resultado final: me pongo negativo	208
Gráfica 8. Resultado final: espero que me ocurran cosas buenas	209
Gráfica 9. Resultado final: puedo hablar de mis emociones	211
Gráfica 10. Resultado final: cuando hay cosas que no puedo decir, miento	212
Gráfica 11. Resultado final: solucionamos mi pareja problemas con respeto.....	213
Gráfica 12. Resultado final: cuando alguien se lo merece, insulto	214
Gráfica 13. Resultado final: en mi diario vivir hablo con malas palabras	215
Gráfica 14. Resultado final: me han dicho que alzo mucho la voz.....	217
Gráfica 15. Resultado final: el tono de voz que uso es dulce y suave.....	218
Gráfica 16. Resultado final: disfruto realizar actividades en soledad y silencio	219
Gráfica 17. Resultado final: cuando alguien habla, guardo silencio	220
Gráfica 18. Resultado final: interrumpo cuando alguien habla, sino hablaría horas.....	221
Gráfica 19. Resultado final: cuando hablan conmigo, dejo lo que estoy haciendo	222
Gráfica 20. Resultado final: mientras escucho a alguien, digo cosas como ajam u okey	223
Gráfica 21. Resultado final: si no comprendo, hago preguntas	224
Gráfica 22. Resultado final: miro a los ojos cuando están platicándome algo	225
Gráfica 23. Categoría de atención y comprensión.	243
Gráfica 24. Categoría de silencio	244
Gráfica 25. Categoría de expresar lo que se piensa	247
Gráfica 26. Categoría de no gritos ni malas palabras.....	248

Gráfica 27. Categoría de disposición optimista al cambio	251
Gráfica 28. Categoría de manejo del estrés	252

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resumen de líneas de acción.....	28
Tabla 2. Ejercicios de programación neurolingüística.....	87
Tabla 3. Comportamiento verbal y no verbal de la escucha activa.....	102
Tabla 4. Evolución del concepto de cultura de paz	155
Tabla 5. Operacionalización de variables	189
Tabla 6. Estadística final de fiabilidad en tolerancia a la frustración	197
Tabla 7. Estadística inicial de fiabilidad en escucha activa.....	197
Tabla 8. Estadística inicial de fiabilidad en lenguaje asertivo	198
Tabla 9. Estadística final de fiabilidad de lenguaje asertivo.....	199
Tabla 10. Estadística final de fiabilidad de escucha activa	199
Tabla 11. Media de datos sociodemográficos.....	200
Tabla 12. Pregunta uno: manejo del estrés.....	201
Tabla 13. Pregunta dos: manejo del estrés	202
Tabla 14. Pregunta tres: manejo del estrés.....	203
Tabla 15. Pregunta cuatro: manejo del estrés.	204
Tabla 16. Pregunta cinco: disposición optimista al cambio.	206
Tabla 17. Pregunta seis: disposición optimista al cambio.....	207
Tabla 18. Pregunta siete: disposición optimista al cambio.	208
Tabla 19. Pregunta ocho: disposición optimista al cambio.....	209

Tabla 20. Pregunta nueve: expresar realmente lo que se piensa.	210
Tabla 21. Pregunta diez: expresar lo que se piensa	212
Tabla 22. Pregunta veintidós: expresar lo que se piensa.	213
Tabla 23. Pregunta once: no gritos ni malas palabras.....	214
Tabla 24. Pregunta doce: no gritos ni malas palabras.....	215
Tabla 25. Pregunta trece: no gritos ni malas palabras.	216
Tabla 26. Pregunta catorce: no gritos ni malas palabras.	217
Tabla 27. Pregunta quince: silencio.....	219
Tabla 28. Pregunta dieciséis: silencio	220
Tabla 29. Pregunta diecisiete: silencio.	221
Tabla 30. Pregunta dieciocho: atención y comprensión.	222
Tabla 31. Pregunta diecinueve: atención y comprensión.	223
Tabla 32. Pregunta veinte: atención y comprensión.....	224
Tabla 33. Pregunta veintiuno: atención y comprensión.	225
Tabla 34. Datos de entrevista a matrimonio no. 1	241
Tabla 35. Datos de entrevista a matrimonio no. 2	241
Tabla 36. Datos de entrevista a matrimonio no. 3	241
Tabla 37. Datos de entrevista a matrimonio no. 4	241
Tabla 38. Categoría de atención y comprensión	243
Tabla 39. Categoría de silencio.....	244
Tabla 40. Evidencias de categoría de atención y comprensión	245
Tabla 41. Evidencias de categoría de silencio	246
Tabla 42. Categoría de expresar lo que se piensa	247

Tabla 43. Categoría de no gritos ni malas palabras.....	248
Tabla 44. Evidencias de categoría expresar lo que se piensa	249
Tabla 45. Evidencias de categoría no gritos ni malas palabras	250
Tabla 46. Categoría de disposición optimista al cambio	251
Tabla 47. Categoría de manejo del estrés	252
Tabla 48. Evidencias de categoría de disposición optimista al cambio.....	253
Tabla 49. Evidencias de categoría de manejo del estrés.....	254
Tabla 50. Descripción de hallazgos.....	256

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Encuesta borrador	288
Anexo 2. Primera prueba piloto: cuestionario cuantitativo	290
Anexo 3. Segunda prueba piloto: cuestionario cuantitativo.....	292
Anexo 4. Instrumento final: cuestionario cuantitativo	293
Anexo 5. Cuestionario no. 1: pilotaje para estudio cualitativo	294
Anexo 6. Rediseño de cuestionario no.2: estudio cualitativo	295
Anexo 7. Cuestionario final no.3: estudio cualitativo	297
Anexo 8. Guión de entrevista semiestructurada cualitativa	298
Anexo 9. Tabla de instrumento cualitativo explicado	299

INTRODUCCIÓN

El problema del déficit de componentes de paz en los matrimonios mexicanos, manifestado en las estadísticas de violencia emocional (Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011) que se presenta en el contexto actual de la sociedad, asigna como producto la investigación de los componentes que favorecen la cultura de paz en el matrimonio, como tesis.

Se aborda en su primer apartado la descripción del problema de investigación. Se presentan los antecedentes de la problemática, la justificación de la investigación, una descripción del problema de estudio en donde se especifica la pregunta de investigación, los objetivos, la hipótesis, para finalizar con la matriz de congruencia, en donde se resume el diseño metodológico de la investigación.

Después del apartado metodológico, se da inicio al marco teórico del estudio, compuesto por cinco capítulos. Cada uno de los capítulos seleccionado para abordar la información teórica de las tres variables propuestas, así como la naturaleza de los indicadores que la componen y los conceptos que giran en torno a la investigación.

En el primer capítulo titulado el origen y contexto de la investigación se describe el nacimiento de la problemática del estudio, así como los autores que avalan la selección de los componentes propuestos y que forman parte de la hipótesis de la investigación. Se aborda la problemática y la estructura psicológica de familia mexicana. Por último se revisa el tema del matrimonio en Satio y la generación de los baby boomers.

El segundo capítulo corresponde a la descripción de la variable de lenguaje asertivo, en el que revisan temas sobre el inicio del lenguaje, la ciencia de la lingüística, la relevancia de la lengua familiar, la lengua como reflejo de la sociedad, comunicación oral interpersonal, los códigos paralingüísticos, las diferencias de género en la comunicación, el maltrato verbal y la propuesta de comunicación asertiva, sus características y la programación neurolingüística

Dentro del tercer capítulo, referente a la segunda variable propuesta, la escucha activa, se presentan las diferencia entre oír y escuchar, así como la naturaleza de la escucha activa, en

donde se describen las diferentes definiciones que existen, los beneficios, el silencio, aprender a callar, el silencio para la paz mental, además del indicador de atención y comprensión.

Otra de las variables que se propone en el estudio es la tolerancia a la frustración, tema que se localiza desarrollado en el cuarto capítulo del marco teórico. En el apartado se aborda una aproximación a la teoría de frustración y agresión, se mencionan técnicas de aprendizaje para tolerar la frustración y se describe la naturaleza de sus dos indicadores: el manejo del estrés y la disposición optimista al cambio.

El último capítulo correspondiente al marco teórico, tiene como objetivo abordar el tema de la cultura de paz y el matrimonio desde un enfoque constructivista. En donde se presenta propuestas encaminadas a la lograr una igualdad de género, aplicar la ética del cuidado, con el propósito de la participación constante que requiere la paz imperfecta en el matrimonio.

Después de los capítulos relativos al marco teórico, se continúa con los apartados metodológicos del estudio cuantitativo y cualitativo respectivamente. Referente al estudio cuantitativo se describe de forma detallada los participantes del estudio, la construcción y etapas del instrumento utilizado, en ese sentido el cuestionario que sirvió para aplicar las 150 encuestas a 75 matrimonios saltillense, para finalizar con el análisis de los resultados obtenidos por el software SPSS.

Después la primera fase del estudio cuantitativo, se realizó la aplicación de ocho entrevistas a profundidad semiestructuradas a cuatro matrimonios longevos referentes al estudio cualitativo. En el apartado se describe todo lo relacionado al diseño general de la investigación empírica, los pilotajes que se realizaron, el tipo de muestreo y participantes de la muestra, así como técnica de recopilación de datos para finalizar con el análisis de resultados que el software MAXQDEA versión 12 arrojó.

El siguiente apartado corresponde a la discusión de los resultados obtenidos de la aplicación del método cuantitativo y cualitativo. En los capítulos anteriores se abordan un análisis de

resultados desde una perspectiva micro, en la discusión de los resultados se describen de forma macro los hallazgos encontrados en el estudio aportando argumentos que permitan sustentar la aceptación de la hipótesis propuesta.

Para finalizar el estudio se recopiló una serie de conclusiones, en donde el principal objetivo es dar a conocer el cumplimiento de la hipótesis. El contenido posterior es producto de la reflexión teórica de los resultados obtenidos de la aplicación de los métodos cuantitativo y cualitativo. Se acompañan con una serie de propuestas encaminadas a la elaboración de futuras investigaciones que tienen como finalidad ofrecer continuidad a la línea de investigación de cultura de paz y matrimonio.

ABREVIATURAS Y TÉRMINOS TÉCNICOS

CNDH:	Comisión Nacional de Derechos Humanos.
CONEVAL:	Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social.
DIF:	Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia.
ENDIREH:	Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares.
INEGI:	Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática.
ISM:	Índice de Satisfacción matrimonial.
ISSSTE:	Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.
MASC:	Métodos Alternos a Solución de Conflictos.
NICE:	Instituto Nacional de Excelencia Clínica del Reino Unido.
PIPASEVM:	Programa Nacional para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres.
PNL:	Programación Neurolingüística.
SPSS:	Statistical Package for the Social Sciences.
OCD:	Organización para la Cooperación y Desarrollo económico.
OD:	Optimismo Disposicional
ONU:	Organización de Naciones Unidas.
RDS:	Respondent Driven Sampling.

REA: Real Academia Española

TF: Tolerancia a la Frustración.

UNESCO: Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura.

CAPÍTULO I.- DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El presente capítulo representa la síntesis de la investigación, la cual parte de describir la problemática, la idea central que da origen al trabajo y que enfoca su atención en el matrimonio como objeto de estudio. En el cual se pretende aportar ciencia que favorezca la cultura de paz y que contribuya a la escuela de pensamiento de los métodos alternos a la solución de conflictos —MASC—.

1.1. Antecedentes de la problemática

El fenómeno de estudio se encuentra inmerso dentro del concepto de Cultura de Paz y la unión legal de dos personas heterosexuales denominado matrimonio. Se pretende abordar el origen de ambos para comprender el contexto que envuelve la investigación.

El concepto de cultura de paz fue dado a conocer por la Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura —UNESCO— (1989), cuando la organización empezó a difundir la idea de la cultura de paz, con la finalidad de empezar a crear conciencia (Muñoz & Molina Rueda, 2010). En un contexto que requería conocer otras formas de solucionar sus conflictos que no fuera a través de la violencia.

Más tarde la Organización de las Naciones Unidas—ONU— en su Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz el 6 de octubre de 1999 explica el concepto de cultura de paz como un conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos, estilos de vida, que llevan implícitos el respeto a la vida, el fin de la violencia, la promoción y práctica de la no violencia por medio de la educación, el diálogo y la cooperación.

Después de haberse realizado varias reuniones y declaraciones fue en 1997 cuando se le da mayor énfasis a la cultura de paz, señalando el 2000 como el año internacional de la cultura de paz (Muñoz & Molina Rueda, 2010).

El tema de la paz empezó a ser del interés de autores quienes empezaron a definir nuevas teorías respecto al tema, es el caso de Johan Galtung quien definió a la paz como la

capacidad de manejar los conflictos con empatía, no violencia y creatividad. Señala que un sistema donde predomine la paz requiere una cultura y estructura de paz, esa es la manera de eliminar la violencia (Hueso García, 2000).

El mismo autor dio a conocer una diferencia dentro de la paz, en la cual la dividió en paz positiva y paz negativa, la primera la definió como la generación de una relación armoniosa y ella se consigue cuando dos o más entidades en conflicto emprenden proyectos juntos, los beneficios que genera ese proyecto son repartidos equitativamente; la segunda definida como la ausencia de un enfrentamiento violento y el mecanismo para alcanzar esa meta es la solución de los conflictos existentes (Galtung, 2010).

Los conceptos de paz y matrimonio se encuentran ligados desde la antigüedad debido a que el matrimonio funcionaba como regulador de relaciones y favorecían el fin de conflictos violentos. Era una alternativa de solución para sellar la paz y unir reinos con objetivos económicos o políticos (Mirón Pérez, 2014).

Sobre el matrimonio, la historia occidental lo remonta a los siglos VI y XI constituyendo una mezcla de las tradiciones romanas y germanas. Por una parte las tradiciones romanas se basaban en el contrato bilateral de mutuo consentimiento, tener hijos y en el cual el cónyuge debía tratar con honor y dignidad social a su esposa, mientras que en la tradición germana se daba mayor importancia a la relación sexual y tener hijos (Rojas Donat, 2005).

La palabra matrimonio tiene un origen incierto podría descender del latín *matrem muniens* que significa madre y protección a la misma. Otra interpretación es como la fidelidad que se le debe al padre o al esposo, también puede abarcar la definición de *madre nato* cuyo objetivo es la unión común de la vida conyugal (López Monroy, 1991).

Fue en el siglo IX cuando se constituyó el matrimonio occidental que sigue perdurando en la actualidad, basado en la unidad familiar —padre, madre, hijos—, su estructura identificada con el linaje paterno y el factor del amor que une a todos sus miembros (Rojas Donat, 2005).

Como mencionan los autores en el pasado, el matrimonio debía ser con la intención continua de vivir juntos basándose en la unidad, el honor, la dignidad y el amor. La problemática empieza cuando no hay componentes que benefician la convivencia armoniosa y pacífica, generando acciones negativas en los individuos; transformando la verdadera razón de la unión en violencia.

Las estadísticas (Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011) señalan que es mayor la violencia que se ejerce sobre las mujeres dentro del matrimonio o por parte de su pareja, en este sentido la presente investigación tiene la postura que aunque las estadísticas señalen que el agresor representa ser la figura masculina, la ausencia de componentes de paz prevalece en los dos individuos.

Por lo tanto los estudios presentados serán tomados como una muestra de que el problema de carencia de componentes que favorezcan la cultura de paz no reside sólo en una persona, sino en los dos miembros que conforman un matrimonio, observando la violencia desde una perspectiva bilateral.

La Organización Mundial de la Salud —OMS— realizó un estudio a 10 países en donde detectó que la violencia contra las mujeres es un fenómeno mundial, la padecen quienes viven en países en vías de desarrollo, en naciones desarrolladas, en área de zonas rurales y en zonas urbanas (Proceso, 2006).

La investigación realizada involucró a 25 mil mujeres, las cuales revelaron que los esposos o compañeros son los que ejercían la violencia contra ellas. Esta experiencia es señalada como común y generalizada. Se percibe que las conductas violentas que se ejercen dentro de la convivencia son naturalizadas y hasta normales.

En el estudio se reveló que el país con menor número de violencia fue Japón, específicamente en la región de Yokohama, con un 15 por ciento de casos; y el más alto, de 71 por ciento, en la zona rural de Etiopía. Este resultado genera cierto interés por conocer el

estilo de vida y cultura de las personas que habitan en esa región de Japón, al resultar los más pacíficos en el estudio mundial.

Según reportes de las Naciones Unidas respecto al tema de la violencia contra la mujer, este no confina a una cultura, región o país específico, ni a grupos particulares de mujeres en la sociedad. Las raíces de la violencia en la mujer yacen en la discriminación persistente contra las mujeres. Menciona que hasta el 70% de las mujeres experimentan violencia durante el transcurso de su vida (UN Department of Public Information, 2009).

Como se puede observar en las estadísticas mencionadas con anterioridad, se muestra al sector de las mujeres como las menos favorecidas al experimentar episodios de violencia por parte de su pareja, sin embargo hay investigaciones que señalan datos interesantes, en las que el género masculino no solo se ve involucrado como agresor sino también como víctimas.

Un estudio realizado a hombres de países centroamericanos (Pantelides & Manzelli, 2005) revela que los hombres declaran que en cuestión de violencia, esta existe en los dos miembros de la pareja, dentro de los cuales las agresiones verbales o insultos son las más comunes o frecuentes en los entrevistados de los países involucrados en la investigación.

El tipo de comportamiento violento que sufre el hombre a través de su pareja resulta un impulso para ejercer violencia, el mismo que era mencionado cuando ellos agredían a las mujeres. En el caso de los hombres como víctimas de violencia, fueron las bofetadas, puñetazos y tirones de pelo las acciones recibidas por parte de su pareja.

En conclusión del estudio los hombres manifiestan en mayor medida ser víctimas de violencia que ser perpetradores de la misma. Este tipo de estudios crea la necesidad de observar la falta de componentes de paz por parte de los dos actores que constituyen un matrimonio.

En México al igual que a nivel internacional, la problemática de falta de componentes de paz dentro del matrimonio se vio reflejada en un estudio que revela el alto porcentaje de

violencia que existe. Siendo el 42.2% de las mujeres mexicanas que reportaron violencia emocional, 24.5% violencia económica, 13.5% violencia física y 7.3% violencia sexual (Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011).

En el mismo año se realizó un estudio por el área de investigación de la Universidad Nacional de México, el cual revela que la violencia en el noviazgo afecta al 76% de las parejas mexicanas (Boletín UNAM-DGCS-403, 2011). Esto representa un problema social grave ya que las conductas agresivas son heredadas de padres a hijos.

El mismo estudio señala que de acuerdo a los estudios psicológicos, en casi la misma proporción la mujer ejerce violencia emocional sobre el hombre, esta agresión genera pleitos constantes e incluso agresiones físicas. En muchas ocasiones la conducta violenta de los varones es provocada por la agresión verbal de ella, y es de esa manera que intentan liberar su coraje o carga emocional.

La investigación hace referencia al factor de la baja escolaridad generador de conductas violentas pero no determinante, ya que intervienen contextos familiares transmitidos en la niñez. De ahí un ciclo de violencia que se transmite de generación en generación reproduciendo conductas negativas y la carencia de componentes que favorezcan la paz.

Conocer que 7 de cada 10 parejas en el noviazgo padecen de violencia en México, representa un escenario complejo considerando a esta etapa de la relación afectiva como la antesala al matrimonio. Se ha demostrado que la violencia durante el noviazgo puede ser un precursor de la violencia durante la vida marital (Rivera-Rivera, Allen, Rodríguez-Ortega, Chávez-Ayala, & Lazcano-Ponce, 2006).

Al revisar este tipo de estudios que muestran cómo a través del tiempo, en un periodo de menos de diez años atrás, las cifras continúan reflejando áreas de oportunidad que son de interés mundial, internacional y nacional a tratar. Ante esa realidad se han llevado a cabo diversas acciones para tratar solucionar el problema.

Respecto al tema, fue en 1996 cuando en México, se expide la Ley de Asistencia y Prevención de la Violencia Intrafamiliar que establecen los medios y la competencia que requieren los órganos de impartición de justicia para intervenir, atender y tomar las medidas de protección necesarias en los casos de violencia intrafamiliar; sancionan con mayor rigor los delitos de lesiones y los que atentan contra la libertad y el normal desarrollo psicosexual (Pérez Contreras, 1999).

En el mismo año se crea Alternativas Pacíficas, organización fundada por Alicia Leal, en la ciudad de Monterrey, Nuevo León, la cual fue punta de lanza para que en la entidad la violencia familiar fuera considerada un delito y para que se creara una norma oficial—NOM-190—que establece criterios y protocolos para la atención de las víctimas de violencia en el sector salud (Pacrez , 2008).

Retomando el aspecto del País en General se han llevado a cabo acciones para promover la cultura de paz mediante la educación. En el 2006 la Secretaria de Educación Pública y el ministerio de educación y ciencia de España a través de la embajada de España en México, firmaron un acuerdo para impartir un curso-taller titulado educando para la paz, con el objetivo de formar profesores que tengan conocimientos básicos sobre establecimiento de valores democráticos y la resolución no violenta de conflictos (Abrego Franco , 2010).

La educación para la paz resulta una acción positiva para empezar a promover la cultura de paz, sin embargo hacen falta programas que involucren a la familia, a sectores políticos, económicos, socioculturales, medios de comunicación y actividades que promuevan un tipo de convivencia que sea armónica (Abrego Franco , 2010).

Debido al conflicto de violencia en el estado de Chiapas en 1994, las comunidades afectadas quedaron severamente dañadas tras perder todas sus pertenencias, ante esta situación el Programa Conjunto por una Cultura de paz nace en el 2009 y fue una de las estrategias de las Naciones Unidas para abordar la situación a través de sus agencias, en coordinación con el gobierno federal, el gobierno de Chiapas y apoyados por el Fondo Español (Programa Conjunto por una Cultura de Paz, 2012).

Dentro de los objetivos del programa se buscaba fomentar una cultura de paz, llevar justicia a la población desplazada y mejorar sus condiciones de vida. Dar elementos a la población para que puedan resolver sus conflictos de una manera dialogada y la recomposición de un tejido social a través de la educación que promueva la paz, actividades de arte, deporte y comunicación. Este programa finalizó su trabajo el 28 de febrero del 2013.

El programa de prevención para la violencia de Género en Comunidades Indígenas se llevó a cabo en los estados de Chiapas y Oaxaca del 2010-2013 por medio de las Naciones Unidas en el cual se promovía la igualdad entre mujeres y hombres como una realidad en la vida cotidiana (Sistema de Naciones Unidas en México, 2010).

También acentuaba que la violencia no debe tener cabida en las relaciones interpersonales y sustancialmente, las mujeres por ningún motivo deben ser objeto de agresión o limitación en la realización de su vida, ni sus derechos, ni en la vida pública ni en su vida íntima.

Ante la permanencia de las estadísticas de violencia que hay entre jóvenes en el noviazgo y por parte de su compañero o esposo en el País, el Gobierno del Distrito Federal se percató de implementar acciones y políticas públicas tendientes a prevenir relaciones violentas entre los jóvenes durante el noviazgo.

La diputada Miriam Saldaña incitó a la Directora General del Instituto de las mujeres para que elaborara un manual de conductas con el fin de que niños, adolescentes y jóvenes identifiquen sus manifestaciones y consecuencias (Asamblea Legislativa del Distrito Federal , 2013).

Dentro del panorama internacional son diversas las acciones que se están llevando a cabo para crear estrategias que fomenten la paz en la sociedad. Es el caso del Plan de Acción Mundial de prevención de la violencia propuesto por la Organización Mundial de la Salud (2012).

Cuyo objetivo tiene establecer un conjunto de prioridades y estrategias para la acción sobre el tema. Respecto a identificar los componentes que favorecen la cultura de paz, que es el interés para la presente investigación, menciona lo siguiente:

- Apoyo a la parentalidad: promover el acceso a las estrategias de apoyo a la parentalidad basadas en la evidencia y a los recursos correspondientes para los padres de alto riesgo.
- Enseñanza de aptitudes para la vida: promover el acceso a estrategias de enseñanza de aptitudes para la vida y la interacción social para los niños y adolescentes de alto riesgo.
- Normas: cambiar las normas sociales y culturales que propician la violencia y potenciar las normas contrarias a la violencia.

En la estrategia que presenta el plan de acción se observan puntos enfocados a la enseñanza de conductas positivas en padres de familia, la idea es positiva pero se perciben estrategias elevadas sin puntos concretos para abordar.

Al respecto, a nivel nacional el gobierno de México y en respuesta a la problemática de las estadísticas de violencia que existe dentro del matrimonio o por parte de la pareja el Diario Oficial de la Federación (2014) señala dos falencias:

- Insuficiente armonización legislativa y escasa cultura de la no violencia contra las mujeres.
- Insuficiente armonización legislativa para contribuir al acceso a una vida libre de violencia para las mujeres.

Las falencias identificadas dieron origen al Programa Nacional para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres 2014-2018. —PIPASEVM— De acuerdo a los intereses de la presente investigación, el punto central es conocer acciones para promover la cultura de la no violencia dentro del matrimonio.

De las acciones más cercanas a colaborar con el tema de la presente investigación, se señala la estrategia de promover la cultura de la no violencia contra las mujeres, para fomentar la igualdad de género. La cual tiene los siguientes objetivos:

- Impulsar campañas nacionales permanentes sobre los derechos humanos de las mujeres y las niñas.
- Promover los derechos de las mujeres, niñas, indígenas, con discapacidad, migrantes, adolescentes, adultas mayores y mujeres privadas de su libertad.
- Impulsar lineamientos para eliminar la apología de la violencia contra las mujeres en los medios de comunicación y productos publicitarios.
- Promover que los medios de comunicación difundan las relaciones familiares igualitarias y respetuosas.
- Promover la sensibilización a profesionales de la comunicación sobre causas e impactos de la violencia contra las mujeres.
- Impulsar el reconocimiento de las mejores prácticas de publicidad libre de estereotipos sexistas y del uso de lenguaje incluyente.

Tabla 1. Resumen de líneas de acción

Líneas de acción	Institución
Impulsar campañas nacionales permanentes sobre los derechos humanos de las mujeres y las niñas.	Sistema Nacional para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres — SNPASEVM—
Promover los derechos de las mujeres, niñas, indígenas, con discapacidad, migrantes, adolescentes, adultas mayores y mujeres privadas de su libertad.	SNPASEVM, CDI Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas
Impulsar lineamientos para eliminar la apología de la violencia contra las mujeres en los medios de comunicación y productos publicitarios.	—SEGOB— Secretaría de Gobernación
Promover que los medios de comunicación difundan las relaciones familiares igualitarias y respetuosas.	—SEGOB— Secretaría de Gobernación
Promover la sensibilización a profesionales de la comunicación sobre causas e impactos de la violencia contra las mujeres.	—SEGOB— Secretaría de Gobernación
Impulsar el reconocimiento de las mejores prácticas de publicidad libre de estereotipos sexistas y del uso de lenguaje incluyente.	—SEGOB, INMUJERES— Instituto Nacional de las Mujeres

Fuente: (Diario Oficial de la Federación, 2014)

El programa que presenta el Diario Oficial de la Federación contiene una línea de acción en la que menciona promover que los medios de comunicación difundan relaciones familiares, igualitarias y respetuosas. Es el único apartado donde se habla de un complemento, donde se maneja que hay dos personas involucradas que crean una familia.

El fenómeno de la violencia dentro del matrimonio o con la pareja se sigue percibiendo a través del tiempo donde la mujer se maneja solo como una víctima, sin observar la dimensión de la violencia bilateral no unilateral, que menciona en su estudio Pantelides & Manzelli (2005). Se reitera que para fines de la presente investigación el déficit que se aborda no solo es por parte del agresor en este caso del hombre, sino de ambos.

En la actualidad existe en la República Mexicana un programa llevado a cabo por el Sistema Nacional para el Desarrollo de la familia—DIF— denominado el buen trato en la familia, el cual fue implementado desde 2009, en el que se presentan metodología y herramientas para el fomento de la Cultura del Buen Trato en las Familias (DIF Nacional, 2009).

El objetivo que menciona el programa es prevenir las conductas de riesgo asociadas a la violencia familiar, social y los malos tratos a la infancia y adolescencia. Ofrece prácticas y relaciones de amor y respeto que se tienen consigo mismo y con los demás para ser niñas, niños y adolescentes más felices, creativos y con mayor posibilidad de llevarse mejor con sus padres, hermanos, abuelos y amigos.

El programa se lleva a cabo en diversos estados de la república, señala una serie de temas que tienen una estrecha relación con los componentes individuales que favorecen la cultura de paz. El programa tiene un enfoque general hacia la familia y no a la pareja o al matrimonio, siendo esta la raíz emergente de la violencia.

La diferencia de la promoción que actualmente se realiza por parte del DIF y el estudio que se pretende realizar es el enfoque y el objeto específico de estudio que se aborda en la investigación. El objeto a estudiar es el matrimonio y no la familia, que son los ingredientes individuales que aportan cada género para el favorecimiento de ese buen trato los que permitirán el buen trato como segundo plano en la familia.

Ante la revisión de la información que se llevó a cabo se percibe la ausencia de programas y líneas de acción enfocados específicamente a la relación de convivencia con el cónyuge

dentro del matrimonio, la carencia de componentes que favorecen la cultura de paz sigue presente en las estadísticas de violencia en la actualidad dentro del país.

1.2. Justificación

La razón de realizar la presente investigación nace de la observación de matrimonios en donde existe un déficit de componentes que benefician llevar a cabo una cultura de paz en su convivencia diaria. Esto se ve reflejado en los índices de violencia de género que existen en la actualidad (Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011).

El matrimonio conformado a partir del vínculo legal se convierte en la institución familiar, célula básica de la sociedad (Araque & Rodríguez, 2008) el cual teniendo como carencias componentes que favorezcan una cultura de paz, muestra un panorama negativo que afecta directamente a todos los elementos que conforman la familia, es el caso la población infantil.

Los datos estadísticos a nivel nacional informan que en el 2011 se registraron 18,136 reportes de maltrato a menores de edad (Sistema Estatal para el Desarrollo de la Familia , 2011). Este tipo de situaciones donde los menores crecen en círculos familiares donde hay situaciones de violencia los convierten en individuos que en edad adulta repetirán el mismo patrón de conducta (Secretaría de Seguridad Pública, 2010). De ahí el círculo vicioso que continua y sigue por generaciones sin detenerse.

Es preciso manifestar la importancia de enfocar una investigación encaminada al matrimonio como célula de la sociedad porque es ahí donde se educan las generaciones futuras, es donde se puede empezar a mostrar nuevas posibilidades de generar componentes que favorezcan una cultura de paz.

Hablar de Cultura de paz es relacionar de una forma directa a los métodos alternos de solución de conflictos —MASC— ya que es el medio por el cual se puede construir y conservar la paz. De acuerdo a lo expuesto, cuando se pretende tratar de construir un

entorno pacífico se tienen que contemplar los temas de conflicto, violencia y guerra. Todos ellos conforman materias de estudio de los MASC (Gorjón Gómez & Sáenz López, 2009).

La importancia de la realización del estudio como se mencionó consiste en contribuir de alguna forma a la cultura de paz. Los resultados de la investigación sirven como una aportación significativa para la creación de nuevas iniciativas de políticas públicas. Es utópico tratar de cambiar procesos culturales y políticas de un día para otro, pero sería positivo empezar a realizar acciones que contribuyan al fortalecimiento de una cultura de paz en el país.

La Organización de las Naciones Unidas —ONU—fundamenta en su plan de acción 6 de octubre de 1999 establecer actividades al fomento y promoción de una cultura de paz a beneficio de los pueblos del mundo (Gorjón Gómez & Sáenz López, 2009).

De acuerdo al anterior preámbulo, los hallazgos resultantes de la investigación que se pretende realizar se encuentran alineados al principio de acción propuesto por la Organización de las Naciones Unidas —ONU—, para contribuir con el fortalecimiento de la cultura de paz.

Las áreas de interés que se ambiciona revisar dentro de la investigación son amplias, debido a la complejidad de estudiar al ser humano y los fenómenos sociales (Gorjón Gómez & Sáenz López, 2009). Algunas de las áreas a explorar son: psicología, irenología, antropología social y comunicación humana.

Se pretende impactar en las ciencias sociales por su enfoque al estudio del ser humano en grupo y los productos sociales de la vida colectiva de un modo científico. En específico se intenta causar efecto en algunas áreas de la ciencia como la sociología, la cultura, la psicología y la verdad (Gorjón Gómez & Sáenz López, 2009).

Los resultados aportarán a la ciencia nuevos conocimientos a la escuela de pensamiento de los métodos alternos a la solución de conflictos, —MASC— por ser una investigación que

tiene la intención de generar elementos que promuevan la paz activa, siendo este el principal valor intangible que tienen los MASC (Gorjón Gómez, 2013).

En específico la aportación radica en contribuir con componentes individuales que favorezcan la cultura de paz dentro del matrimonio o relaciones de pareja que mejoren la comunicación, solución de conflictos y calidad de vida los seres humanos, así como la convivencia pacífica con la sociedad y su entorno.

Se pretende que los componentes favorezcan la calidad de las relaciones humanas, la convivencia interpersonal; promover el autoconocimiento y autocontrol verbal de los individuos fortaleciendo una convivencia conyugal sin violencia.

Otra de las aportaciones es la creación de una nueva línea de investigación de la paz enfocada en el estudio del matrimonio y a las relaciones de pareja desde una perspectiva constructivista. Esta línea pretende generar conocimiento que permita la creación de una educación para la paz en el matrimonio. Mediante la observación y estudio de la convivencia diaria entre dos personas procreadoras de la sociedad del futuro.

Por lo tanto al ser el matrimonio la célula social como se mencionó con anterioridad, el impacto se ve reflejado en las próximas generaciones, fomentando una cultura de paz dentro del matrimonio, mediante el bloqueo del ciclo de la violencia en los padres, se percibe difícilmente los hijos adoptarían patrones de conducta agresivos de forma directa.

De la serie de argumentos brindados se conforma el impacto de la investigación, que reside en aportar algunos componentes que puedan favorecer la disminución de la violencia emocional, que se trasmite mediante la comunicación verbal dentro de la convivencia diaria.

1.3. Problema de estudio

La problemática central de la investigación se basa en que la mitad de la población femenina que tiene una relación actual carece de componentes de paz dentro de su relación de pareja. Esto se ve reflejado en los índices de violencia, en donde se revela que casi 5 de cada 10

mujeres de 15 años y más de edad en el país —46%—han sido víctimas de violencia por parte de su pareja durante su actual relación (Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011).

Dentro de las estadísticas, la violencia emocional es la principal dentro del matrimonio. El problema puede ser analizado de diversas perspectivas, tentativamente se mencionan dos percepciones de posicionar el problema:

A nivel cultural en México, al menos de generaciones atrás, no se percibe la enseñanza basada en la adquisición de conocimientos y componentes necesarios para poder crecer con ciertas herramientas que permitieran entender el conflicto y transformarlo. Los padres estaban educados de una manera tradicionalista en la que existía un excesivo control, por lo que la idea de ejercer una comunicación continua mediante el diálogo podría considerarse utópico.

Dentro de las características positivas que se perciben en la educación conservadora del pasado, es el estricto comportamiento respetuoso que se manifestaba dentro del círculo familiar, por parte de los integrantes de la misma, en donde se hablaban de usted y no se permitía que los hijos faltaran al respeto a los padres.

Se observa también poco común encontrar una enseñanza por parte de los padres, de generaciones añejas y por parte de la escuela que aportara componentes de apoyo o herramientas para crecer, de manera inicial con una paz individual, antes de compartirla con alguien más.

Últimos estudios señalan que México presenta una pobreza anclada, las cifras más recientes del Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social —CONEVAL—muestran que desde el 2012 el 19.7% de la población se encuentran en condición de extrema pobreza y el 53.3% en pobreza (Melgar & Hernández, 2014).

A nivel económico el país se encuentra en vías de desarrollo, con carencias básicas como desnutrición, desempleo, pobreza, problemas para el acceso a la salud, educación, vivienda y

trabajo. Con este tipo de problemas a los que se enfrenta la población, resulta complejo poder informar o enseñar a la población cómo solucionar sus conflictos de forma pacífica y poder llegar a la construcción de paz, cuando las personas lo que quieren es sobrevivir.

Se propone establecer una serie de componentes de paz que favorezcan construir matrimonios libres de violencia. El estudio va delimitado a matrimonios mexicanos que estén o hayan estado legalmente casados durante un tiempo establecido. La razón de seleccionar matrimonios longevos como unidad de análisis, es obtener mayor información de las herramientas que poseen personas que han permanecido juntas por mucho tiempo.

Otra de las razones para seleccionar matrimonios de larga duración, es la premisa que considera que a mayor tiempo de convivencia, se pudieron generar herramientas o componentes de resolución de conflictos que fomentará una mejor compatibilidad de pareja, la cual favorecería la cultura de paz dentro del matrimonio (Jiménez Bautista, 2016).

La propuesta que se presenta es poder establecer antecedentes para la creación de nuevas políticas públicas y líneas de acción que favorezcan la realización de programas específicos para la información y conocimiento sobre los componentes que favorecen la cultura de paz en el matrimonio.

En la actualidad, México es el país con mayor violencia de pareja según el Índice para una Vida Mejor 2014, en el cual se midieron varios países pertenecientes a la Organización para la cooperación y desarrollo económico —OCDE— (Lara García, 2014). Este tipo de estadísticas confirman a tres años de realizarse la última encuesta nacional de relaciones en los hogares, que el déficit de componentes de paz en las parejas prevalece en el país.

El interés de llevar a cabo una investigación de estas características es de tipo personal, al observar, percibir y experimentar que es posible convivir de una manera pacífica dentro de la familia. La posibilidad de haber experimentado un entorno familiar sano, libre de violencia, es la base para tratar de conocer de qué están hechas esas personas que pueden lograr un matrimonio que favorezca la cultura de paz.

Se observó a través de los antecedentes, que a nivel internacional, nacional y local se presenta el déficit de falta de componentes de paz en los matrimonios o en la pareja. Se han realizado acciones para tratar de solucionar el problema pero hasta el día de hoy no se han encontrado programas que hagan referencia al déficit de componentes de paz y que aborden a los dos miembros de la pareja.

Se ha revisado que a nivel mundial el agresor es el hombre y la víctima es la mujer, pero no se percibe que la violencia sea observada desde la perspectiva bilateral en la que el conflicto de violencia emocional es el resultado de esa falta de componentes en ambos cónyuges.

Son varias las escuelas de pensamiento que han generado diversas teorías para poder comprender en dónde se genera la violencia del ser humano. Es el caso de la escuela instintivista que sostiene que el origen del conflicto y la violencia son parte de la naturaleza humana (Osorio García, 2012).

El mismo autor señala que para la escuela psicosociológica, son las circunstancias en que viven y se encuentran las personas, no tanto en su interior; por su parte la escuela estructuralista reitera que el humano no tiene violencia en su forma natural sino que este la adquiere a través de la sociedad en que vive.

La presente investigación tiene como fundamento teórico el pensamiento estructuralista en el cual no se considera que la violencia sea parte de la naturaleza humana sino que son patrones aprendidos, por lo cual se percibe que es posible lograr una convivencia dentro del matrimonio que favorezca la cultura de paz.

1.4. Pregunta de investigación

¿Cuáles son los principales componentes individuales que favorecen un matrimonio con cultura de paz?

1.5. Objetivo general

Comprobar que la tolerancia a la frustración, el lenguaje asertivo y la escucha activa son los componentes que favorecen a un matrimonio con cultura de paz.

1.6. Objetivos específicos

- Definir cuáles son los componentes individuales que favorecen a un matrimonio con cultura de paz.
- Reconocer la existencia de los componentes propuestos que favorecen la cultura de paz en los matrimonios.
- Analizar los componentes que favorecen la cultura de paz en el matrimonio.
- Establecer los componentes individuales que favorecen la cultura de paz en el matrimonio.

1.7. Delimitación del estudio en relación a la problemática

Explicando que en la investigación se realizó un estudio cuantitativo y otro cualitativo, por las razones que plantea Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio (2010) en donde indica que los problemas que enfrenta la ciencia actualmente son tan complejos, que el uso de un solo enfoque es insuficiente para lidiar con la complejidad que se presenta.

Por lo tanto el desarrollo de este modelo de investigación se realizó con una metodología cualitativa, definida como el criterio que tratará de conocer la naturaleza del objeto de estudio y cuantitativa, puntualizada como el criterio por medio del cual se conocerá la dimensión del objeto (Saénz López, Gorjón Gómez, Gonzalo Quiroga, & Díaz Barrado, 2012).

El uso de más de un método señala Pereira Pérez (2011) potencializa la posibilidad de comprensión de un fenómeno de estudio, especialmente si se trata de un campo donde esté relacionado el ser humano y su diversidad.

En el ámbito del paradigma cualitativo se realizó un estudio teórico mediante el marco de interpretación fenomenológico, situando la relación matrimonial como el fenómeno central a estudiar en un periodo de tiempo determinado con un fin determinado de investigación. Tal como lo menciona Ayala Carabajo (2008) estudiar la fenomenología es centrar el interés

en el significado esencial de los fenómenos, así como el sentido y la importancia que estos tienen.

Siguiendo con el paradigma cualitativo el estudio empírico se realizó con un alcance de características descriptivas, definidas como aquellas investigaciones que tienen por objetivo presentar la información tal cual es, describir e indicar cuál es la situación en el momento de la investigación. El enfoque debe contener el ser, no el deber ser (Schmelkes & Elizondo Schmelkes, 2010).

La investigación cualitativa se llevó a cabo mediante la entrevista a profundidad semiestructurada, como señala Álvarez-Gayou Jurgenson (2004) se caracteriza por contar con una secuencia en los temas y algunas preguntas sugeridas, presenta una apertura en cuanto al cambio y secuencia de las preguntas, de acuerdo con la situación de los entrevistados.

En relación al paradigma de cuantitativo, es una investigación de tipo no probabilístico, mediante el método de la aplicación de encuesta. El instrumento es el cuestionario por el cual se pretende recabar información. La muestra se encuentra compuesta de características definidas y será aplicada en la ciudad de Saltillo, Coahuila, mediante la técnica de muestreo de bola de nieve.

1.8. Hipótesis

Los principales componentes individuales que favorecen un matrimonio con cultura de paz son: tolerancia a la frustración, escucha activa y lenguaje asertivo.

1.9. Marco conceptual de variables de estudio

El marco conceptual que se presenta describe los conceptos fundamentales que aborda la investigación. Desde el objeto de estudio hasta las variables que se propone en la hipótesis referente a la problemática.

Matrimonio: Institución social que crea un vínculo conyugal entre sus miembros, implica siempre el acuerdo libre de voluntades de un hombre y una mujer (Donoso de Chauta, 2011).

Cultura de paz: la Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura —UNESCO— lo refiere como un conjunto de valores, actitudes y conductas que suscitan a la vez intercambios basados en principios de libertad, justicia, democracia, tolerancia y solidaridad; que soluciona los problemas mediante el diálogo y la negociación (Naciones Unidas, 1999).

Cultura de paz en el matrimonio: vínculo conyugal de acuerdo voluntario entre un hombre y una mujer (Donoso de Chauta, 2011) que se compone de un conjunto de valores, actitudes y conductas basados en la solución de problemas mediante el diálogo y la negociación (Naciones Unidas, 1999). Dentro del ámbito académico no se encuentra el término por lo que se creó el neologismo.

Tolerancia a la frustración: capacidad de un individuo para soportar (Nicolás Guardiola, 2011) la percepción de una barrera que bloquea arbitrariamente la obtención de una meta, que impide la materialización de una recompensa acostumbrada, o que desvanece la realización de una esperanza Berkowitz, (1969); Janis, (1971); Gurr, (1970) en (Tironi, 1989).

Lenguaje Asertivo: es aquel que garantiza una óptima comunicación, permite al emisor expresar lo que realmente piensa y siente de un modo directo, respetuoso, honesto, tolerante, de una manera racional y madura, sin que por ello provoque molestia o malestar en la otra persona Ramírez (2006) en (Cruz Zuluaga, 2013).

Escucha activa: Habilidad de escuchar bien, esto es, escuchar con comprensión y cuidado. Se trata de una competencia básica y fundamental para el correcto desarrollo de cualquier escenario de comunicación (Gómez , Aguaded Gómez , & Pérez Rodríguez , 2011).

1.10. Matriz de congruencia

Problema de Inv.	Pregunta De Inv.	Objetivo General	Objetivos Específico	Marco Teórico	Hipótesis	Variables	Método	Instrumento
La carencia de componente s que favorezcan la cultura de paz dentro del matrimonio. Hecho que desencaden a la violencia emocional dentro del matrimonio y que se ve reflejado en las estadísticas a nivel nacional.	¿Cuáles son los principales componente s individuales que favorecen un matrimonio con cultura de paz?	Comprobar que la Tolerancia a la frustración, el lenguaje asertivo y la escucha activa son componente s principales individuales que favorecen un matrimonio con cultura de paz.	1. Definir cuáles son los componentes individuales que favorecen un matrimonio con cultura de paz. 2. Reconocer la existencia de los componentes individuales propuestos que favorezcan la cultura de paz en los matrimonios.3 . Analizar los componentes individuales que favorecen la cultura de paz en el matrimonio 4. Establecer los componentes individuales que favorecen la cultura de paz en el matrimonio.	Cultura de paz en el matrimonio Donoso de Chauta; (2011);Fisas (1998); lenguaje asertivo Ramírez, 2006 en (Cruz Zuluaga, 2013); tolerancia a la frustración Berkowitz, 1969; Janis, 1971; Gurr, 1970 en (Tironi, 1989); escucha activa (Gómez , Aguaded Gómez , & Pérez Rodríguez , 2011);. Escuela de pensamiento estructuralist a y Teoría del déficit.	Los principales componente s individuales que favorecen un matrimonio con cultura de paz son: Tolerancia a la frustración, escucha activa y lenguaje asertivo.	Tolerancia a la frustración , escucha activa, y lenguaje asertivo.	Cuantitativ o y Cualitativo	La encuesta, por parte del estudio cuantitativo y la entrevista a profundidad para la investigación cualitativa. El instrumento de la encuesta es el cuestionario, el cual consta de tres secciones referentes a cada constructo, en el que se evalúa con una escala tipo Likert 22 de los ítems que lo conforman. En la entrevista a profundidad semiestructurada, se elaboró un cuestionario por el proceso de descomposición de variables.

CAPÍTULO II.- ORIGEN Y CONTEXTO DE LA INVESTIGACIÓN

El capítulo titulado origen y contexto de la investigación tiene como objetivo presentar una perspectiva panorámica acerca del problema de investigación y el objeto de estudio, en este caso el matrimonio en la sociedad saltillense. Proporcionará un mayor entendimiento acerca del fenómeno que se pretende estudiar.

Se describe el sustento teórico que brindaron diversos autores para la selección de variables que forman parte de la hipótesis del estudio que pretenden contestar la pregunta de investigación que se ha formulado y plasmado en el capítulo número uno que aborda el diseño metodológico del estudio, además del contexto generacional al que pertenecen los individuos seleccionados.

2.1. El Nacimiento de un problema

Al mencionar la problemática de estudio que se aborda en la investigación es pertinente señalar el origen teórico de los supuestos que se están planteando para apoyar el problema central de investigación, ubicándolo en la carencia de componentes que favorezcan una cultura de paz dentro del matrimonio.

El problema de carencia de componentes que favorezcan la cultura de paz dentro del matrimonio se encuentra apoyado en la teoría del déficit, según la cual se indica que si las personas no pueden tener convivencias saludables, es porque no saben cómo hacerlo, no es porque no desean tenerlas (D. Burns, 2009).

La carencia de componentes de paz hace posible una apertura ágil al desarrollo de la violencia emocional dentro de los cónyuges. Los conflictos cotidianos del ser y de la convivencia diaria, requieren de una regulación en las emociones negativas, que al encontrarse ausente desencadena una comunicación violenta.

La teoría señala que las peleas surgen por la carencia de habilidades necesarias para resolver los problemas personales. Si desde pequeños no se brindaron clases del arte de

comunicarse con las demás personas ni de resolver problemas de las relaciones personales, la violencia emocional que surge dentro de los matrimonios mexicanos resulta lógica.

Este tipo de afirmaciones que proporciona la teoría del déficit hace relevante el énfasis de adiestrar a las personas desde su niñez en habilidades asertivas, como es el buen uso del lenguaje, estableciendo una conexión mental de las verdaderas necesidades, para expresar de forma adecuada sus requerimientos sin que estos formen parte de un cúmulo de frustraciones.

Por su parte, los estudios de teorías conductuales tienen una fundamentación similar a la teoría del déficit ya que hacen responsable a la falta de habilidades de comunicación y de resolución de problemas. Sobre el mismo tema, la teoría de la motivación explica que no son las habilidades, sino la falta de motivación entre las personas para resolver problemas (D. Burns, 2009).

Esta última teoría aborda la motivación, la cual da una respuesta diferente a las teorías que soportan el problema de investigación. Cuando se aborda el tema de la motivación, algunos estudios hacen referencia a proporcionar oportunidades adecuadas para que sus integrantes logren la satisfacción de sus necesidades físicas e intelectuales (Ross, y otros, 2013).

Estas investigaciones anteriores descubrieron en un estudio a trabajadores del área de la medicina, que para que exista satisfacción, se requiere que las personas se sientan respetadas y reciban un trato digno, condiciones de trabajo saludables, trato justo y equitativo, que no existan manipulaciones y se premie al esfuerzo.

Como se observa la motivación va relacionada con indicadores de satisfacción dentro de los ambientes donde una persona se desenvuelve, estos a su vez están relacionados con la calidad de trato y respeto que reciben. Al dar una diferente explicación la teoría de la motivación se percibe relacionada con requerimientos que proporcionan las habilidades y componentes asertivos de comunicación, tal como lo indica la teoría del déficit y conductual.

Dentro de la revisión de información, el factor común que bridan la teoría de déficit, las teorías conductuales y la teoría de la motivación es que ambas requieren de componentes o herramientas que propicien la creación de un diálogo libre de violencia que favorezca la solución de conflictos dentro del matrimonio para inhibir e impedir la apertura a la violencia emocional.

De esta forma es como se da origen a proponer una serie de componentes que puedan enmendar la carencia que abordan las teorías del déficit y conductual, la cual desencadena convivencias violentas en las relaciones interpersonales. Por lo cual se proponen como componentes: el lenguaje asertivo, la escucha activa y la tolerancia a la frustración.

La selección de los componentes mencionados que fungirán como variables dentro de la hipótesis de la investigación, se dio como el resultado de la revisión de estudios sobre los principios en los que está basada la cultura de paz, investigaciones sobre matrimonios felices o con altos grados de satisfacción marital y estudios sobre las emociones, los cuales se describen en el apartado siguiente.

Se optó por utilizar como variables las características que se mencionaban con mayor frecuencia dentro de los estudios sobre los dos temas centrales en los que está basada la investigación: la cultura de paz y el matrimonio. Por lo cual se hizo una amalgama para dar fundamento a las variables que se proponen.

2.1.1. La infusión de varios componentes de paz.

Como se ha referido con anterioridad, las variables constituyen una propuesta de respuesta ante la carencia de componentes o herramientas que mencionan la teoría del déficit y conductual, generando la falta de convivencia armónica dentro de los matrimonios y propiciando como consecuencia la violencia emocional. Es relevante conocer el apoyo teórico que diversos autores brindan a cada una de ellas.

La tolerancia a la frustración es un concepto creado por Rosenzweig (1938) y es definido como la capacidad de tolerar la frustración durante un largo período de tiempo, sin intentar

satisfacer la motivación (Correa N, 2010). Para otros autores se da cuando se mantiene la tendencia de respuesta en una situación, pese a los sucesivos fracasos que en la obtención de la solución se hayan podido dar (Moreno Angel, Hernández, & García Leal, 2000).

Otros estudios señalan la tolerancia a la frustración como un indicador de alta autoestima (Alonso García, 2005). Para la presente investigación se ha construido el concepto de tolerancia a la frustración homologando el concepto de tolerancia y frustración por separado, el primer concepto propuesto por (Nicólas Guardiola, 2011) en el cual se define tolerancia como la capacidad de un individuo para soportar.

Referente a la definición de frustración Berkowitz, (1969); Janis, (1971); Gurr, (1970) hacen referencia a la percepción de una barrera que bloquea arbitrariamente la obtención de una meta, que impide la materialización de una recompensa acostumbrada, o que desvanece la realización de una esperanza (Tironi, 1989).

Algunos estudios abordan que la violencia puede ser estudiada desde la perspectiva psicológica, los cuales señalan que los padres que más maltratan son aquellos que poseen baja autoestima, los que tienen antecedentes de maltrato, los que están deprimidos, los que tienen baja tolerancia a la frustración y los dependientes al alcohol (Díaz-Martínez, 2003).

Otros estudios señalan que el comportamiento se fundamenta en motivos arraigados, creencias y valores. Los Derechos Humanos se fundamentan en los valores irrenunciables para una vida digna. La tolerancia es un valor considerados como ethos democráticos en las relaciones humanas, ya que posibilita a las partes una concepción justa, equitativa y equilibrada de las divergencias existentes (Chica Jiménez, 2007).

Por su parte la cultura de paz se encuentra basada en la adhesión de los principios de libertad, tolerancia, solidaridad, cooperación, pluralismo, diversidad cultural y diálogo (Gorjón Gómez & Sáenz López, 2009). La Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura —UNESCO— hace referencia y aspira a armar a las poblaciones no con fusiles

sino con capacidad de diálogo y entendimiento. Para conseguir este objetivo es fundamental establecer relaciones basadas en la tolerancia y solidaridad (Labrador, 2000).

Los estudios realizados a matrimonios con grados de felicidad, consideraron que el secreto de una vida de pareja feliz está en desarrollar una tolerancia a la diferencia y aceptación de diversos puntos de vista (Acevedo Velasco & Restrepo de Giraldo, 2010).

La tolerancia a la frustración es el resultado de un buen manejo de situaciones estresantes, es una de las habilidades que definen a una persona social y emocionalmente inteligente. Para poder enfrentarse a la vida es necesario tener la capacidad para resistir a situaciones estresantes y poder controlar los impulsos, las dos habilidades permiten vivir en sociedad (Oliva Delgado, Antolín Suárez, Pertegal Vega, Ríos Bermúdez, Parra Jiménez, & Hernándo Gómez, 2011).

La baja tolerancia a la frustración en los adultos tiende a producir estallidos agresivos de una intensidad desproporcionada, una pequeña ofensa es algo intolerable y da lugar a una rabia exagerada; la violencia doméstica podría considerarse como un tipo particular de desorden explosivo intermitente (Muñoz A. , 2005).

Rosenberg (2006) es otro de los autores que señala la importancia de poder tolerar tanto las situaciones estresantes como el control de impulsos, ya que señala que es necesario establecer una conexión con la verdadera causa del enojo o molestia antes de actuar, los cuales son pasos necesarios para poder establecer una comunicación no violenta.

Como se mencionó con anterioridad, la baja tolerancia a la frustración tiene como característica el manejo inadecuado del estrés y se encuentra compuesto por tres emociones, el enojo, la ansiedad y la depresión (Miller, Dell Smith, & Rothstein, 1994). Por lo que se percibe existe una relación entre la tolerancia a la frustración y la emoción del enojo o ira, factor que favorece la violencia.

Estudios señalan que cuando las personas se dejan llevar por la rabia o ira, se pueden producir efectos de destrucción de relaciones personales, afectar relaciones laborales y

fomentar la agresividad. Las condiciones para la paz exigen un tratamiento de regulación de la ira, que en un último término es una forma de educación para la paz (Redorta , Obiols, & Bisquerra, 2006).

Por su parte otros estudios afirman que mantener bajo control las emociones es clave para el bienestar emocional, el arte de serenarse es una habilidad fundamental para la vida. Tice descubrió que dar rienda suelta a la ira es una de las peores formas de calmarla, resulta mucho más eficaz que la persona primero se calme y luego en un estado de ánimo más constructivo, se enfrente a la persona para resolver el conflicto (Goleman, 1995).

Estudios realizados a reclusos que habían violentado a sus parejas, comprobaron que el control de la ira o rabia permite distinguir, por un lado, a los no agresores de los agresores de pareja y, por otro, a los agresores entre sí, señala Eckhard (2008). Por lo cual, se recomienda intervenciones más breves y centradas en las habilidades de comunicación y de solución de problemas y en el manejo de la ira (Loinaz, Echeburúa , & Torrubia, 2010).

El hecho de que existan diversas investigaciones en las que se señala las consecuencias que puede desencadenar la baja tolerancia a la frustración, como un mal manejo del estrés, se encuentra compuesto por emociones como la ira, fue una de las razones por las que se consideró que la tolerancia a la frustración, es un componente que resulta interesante evidenciar en la población.

Promover la comunicación dentro de las relaciones interpersonales y la cultura de paz, es considerado como un factor clave de éxito o fracaso para la resolución de conflictos. En este punto se seleccionaron las variables de lenguaje asertivo y escucha activa como dos componentes que actúan como catalizadores y eliminadores de violencia.

Dentro de la educación para la paz se propone el encuentro para el diálogo, la cooperación, la confianza; un lugar para desarrollar potencialidades y generar una cultura de paz opuesta a la violencia que permita satisfacer las necesidades correspondientes (Labrador, 2000).

Como menciona la cultura de paz, la cual tiene como principio el diálogo, se percibe el requerimiento de desarmar el diálogo para el estudio de sus componentes, uno de ellos el lenguaje. Por tal motivo se propone el uso de la asertividad como el punto medio entre un lenguaje pasivo y agresivo.

Para Ramírez (2006) el lenguaje asertivo es mucho más eficaz que la comunicación pasiva, además, es un lenguaje que permite construir una mejor convivencia sin recurrir a una comunicación agresiva, creando un mejor ambiente en las relaciones interpersonales (Cruz Zuluaga, 2013).

Otros autores mencionan la importancia del diálogo dentro de la cultura de paz definiéndola como el conjunto de valores, actitudes, tradiciones y comportamientos basados en el respeto a la vida, el fin de la violencia y la promoción y práctica de la no violencia por medio de la educación, el diálogo y la cooperación (Gorjón Gómez & Sáenz López, 2009).

Para Barrio Maestre (2001) el ethos dialógico se da solo desde el interés por la verdad y es así cuando tiene sentido el diálogo. El diálogo es absolutamente esencial para los problemas relacionados con la paz, el autor señala la verdad como una característica fundamental del diálogo, equiparable a lo que la honestidad es para el lenguaje asertivo.

La teoría de Levinger (1999) referente a las barreras que afectan la relación; señala que si no hay convivencia, plática y sinceridad; si no se comparte; si existe monotonía y desinterés; así como la falta de dinero y sexo; tanto hombres como mujeres, solteros como casados, serán personas que vivan relaciones infelices (Pozos Gutiérrez, Rivera Aragón, Reidl Martínez, & Vargas Núñez, 2013).

Otro estudio sobre parejas reveló que es necesario desarrollar una comunicación clara, basada en diálogo honesto y comprensivo, reflejada en la capacidad empática de ponerse en los zapatos del otro para conservar una relación de pareja feliz (Acevedo Velasco & Restrepo de Giraldo, 2010). Los dos estudios de pareja señalan un similar tipo de lenguaje, mencionando la claridad y sinceridad, como integrantes del estilo asertivo.

Por su parte Solzhenitsyn premio nobel de literatura, afirmó que la violencia no tiene otro refugio que la mentira, la mentira no puede sobrevivir sino bajo la protección de la violencia. La guerra de los sexos constituye esa violencia que está firmemente asentada en la mentira que es la comunicación en la pareja (Polaino-Lorente & Martínez Cano, 2002).

Como hacen referencia a los principios de cultura de paz, estudios sobre parejas y sobre violencia proveen apoyo teórico que permite promover un estilo asertivo en el lenguaje como un componente que haga freno al uso de la violencia dentro de las relaciones interpersonales.

Como se había señalado con anterioridad, la descomposición de diálogo dio origen a dos variables: el lenguaje asertivo, ya abordado, y la escucha activa, la cual emerge de estudios en donde parejas entrevistadas indican el tema de obrar con respeto, traducido en escucha y control de las emociones (Acevedo Velasco & Restrepo de Giraldo, 2010).

Por su parte la Organización de las Naciones Unidas para la Ciencia y la Cultura promueve la cultura de paz y no violencia por medio de la educación: mediante la revisión de los planes de estudio para promover valores, actitudes y comportamientos que propicien una cultura de paz sostenible, la solución pacífica de los conflictos, la escucha activa y el diálogo abierto, la búsqueda de consensos y la no violencia en ninguna de sus expresiones (UNESCO, 2014).

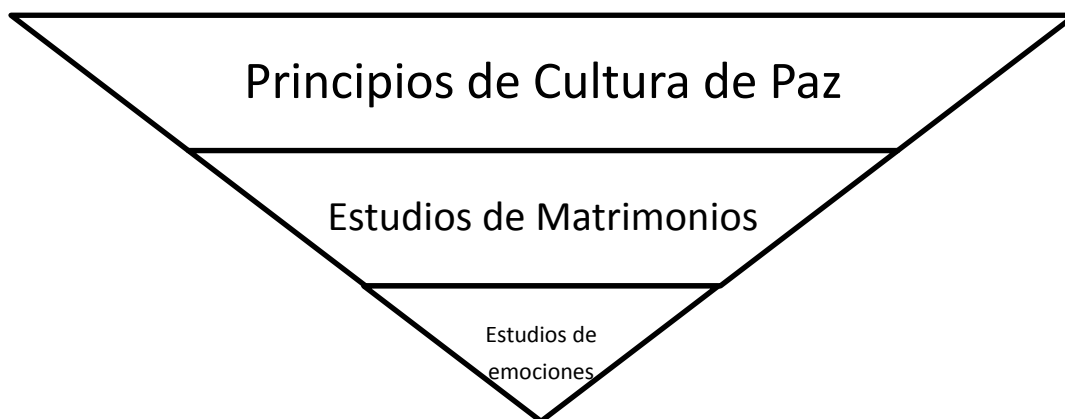
Webne-Behrman (1998) señala una serie de reglas que pueden considerarse esenciales en cualquier grupo democrático (Laca Arocena, 2006), entre las que se encuentran las siguientes:

- Un fuerte compromiso con reglas de respeto, manifestado mediante la escucha activa de los demás miembros.
- Manifestación sincera de los propios puntos de vista.
- Enfoque cooperativo y no jerárquico de solución del problema, y,
- Toma de decisiones por consenso.

Como mencionan estos autores existe una serie de reglas esenciales para grupos democráticos, las cuales son similares a las variables que se proponen para componentes

que favorezcan un diálogo libre de violencia dentro del matrimonio, por el contrario a no ser un grupo, si contiene elementos que bloquean el uso de la violencia dentro de cualquier convivencia.

Figura 1. Origen de selección de variables



Fuente: Elaboración propia.

2.2. El problema dentro de la sociedad mexicana

El problema del déficit de componentes de paz en los matrimonios mexicanos, como se mencionó anteriormente, puede ser comprendido si se analiza el contexto de la sociedad mexicana y sus cambios a través del tiempo.

No es necesario revisar toda la literatura de la sociedad mexicana para tener ejemplos relatados por padres, tíos, abuelos, en los que narran como fueron educados y las condiciones sociales, económicas y políticas que se vivieron años atrás.

En el pasado la educación era de acceso privilegiado para algunos, las posibilidades de estudiar una licenciatura eran para privilegiados. Por lo tanto, la sociedad carecía de conocimiento educativo, técnicas de autoconocimiento, comunicación asertiva, había desinformación sexual y temas tabú que no se trataban en la familia.

Tradicionalmente las reglas eran para cumplirse, al ser los padres seres de mucho respeto y autoridad. La comunicación, al dirigirse hacia ellos, no era dentro del mismo nivel, se les trataba de usted. Se puede entender la falta de componentes de paz dentro de una serie de

normas rígidas donde no había libertad de expresión, ni diálogo asertivo en el primer ambiente donde se desarrollaba una persona, la familia.

Historias de violencia física al revelarse en contra de los padres o por parte del padre hacia la madre, robar las mujeres porque no se les permitía tener una pareja, ni estudiar, los tiempos parecían complicados de sobrellevar en una sociedad que se percibe con costumbres muy arraigadas, inflexibles y conservadoras.

En la actualidad existen cifras de violencia siendo del tipo emocional o psicológica la más común al utilizarse en los matrimonios. El concepto es definido por el Programa Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres 2014-2018 como cualquier acto u omisión que dañe la estabilidad psicológica, que puede consistir en: celotipia, insultos, humillaciones, devaluación, marginación, indiferencia, infidelidad, comparaciones destructivas, rechazo, amenazas que conlleven a la víctima a la depresión, al aislamiento, a la devaluación de su autoestima e incluso al suicidio (Diario Oficial de la Federación, 2014).

Se puede comprender que las cifras de la actualidad son el resultado de años de comportamientos similares aprendidos y llevados a cabo de la misma forma. El contexto actual de una sociedad con mayor acceso a la información, a la educación, medios de comunicación y conocimiento, ha permitido que los datos y estadísticas estén al alcance de cualquier persona.

Las estadísticas proporcionadas por ENDIREH (Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares, 2011) mencionan que casi la mitad de los matrimonios en México presentan este déficit, por lo cual indica la existencia de un problema. La otra mitad de la población que no se encuentra dentro de la estadística muestra la posibilidad real de tener una convivencia libre de violencia, este es el sector que se requiere estudiar a fondo.

La problemática se entiende como un conflicto de tipo estructural, cuya solución requiere largo tiempo y esfuerzo importante de muchos medios, más allá de las posibilidades

personales (Redorta, 2006). La posibilidad de que en el presente se pueda empezar a sembrar acciones y brindar componentes que favorezcan a las futuras generaciones para que logren tener un mayor conocimiento, que favorezca a la construcción de una cultura de paz, es una aportación significativa.

Los matrimonios del futuro se pueden visualizar con un acceso a la tecnología mayor. Si en el presente se observa que el diálogo personal cada vez es más sustituido por la tecnología, la atención, es más a las redes sociales que a los hijos o pareja, se puede indicar el requerimiento de crear ambientes libres de violencia en donde la armonía, el diálogo activo, la tolerancia, las actividades recreativas, familiares, el contacto con la naturaleza y el respeto sean la manera en que las personas disfruten y no pierdan la integración con sus seres.

Por lo tanto se requiere, como lo menciona Ramírez Solórzano (2013), realizar acciones positivas en todos aquellos espacios que tienen que ver con la organización social de las familias como pueden ser, el registro civil, la iglesia, los centros de salud, así como la formación de profesionales que estén en contacto con padres y madres de familia, y programas gubernamentales de desarrollo social en comunidades. Ya que como señala Elizabet Badinter no sólo los hombres son celosos, mal educados y tiránicos, hay que reconocer la existencia de violencia femenina, la problemática reside en los dos (Ramírez Solórzano, 2013).

Respecto al tema, es indispensable conocer la perspectiva psicológica y antropológica de la sociedad mexicana, la cual podría dar una orientación del aprendizaje de conductas negativas desde la niñez, generando carencia de componentes de cultura de paz.

2.2.1. La estructura psicológica de la familia mexicana

México es un país que se caracteriza por su gran variedad, riqueza natural y características generales que comparten pero que a la vez cada uno de sus treinta y dos estados presenta peculiaridades diferentes, modismos y estilos de vida que van acorde a su geografía y recursos productivos que emergen de su sociedad.

Respecto al tema de la sociedad mexicana que se caracteriza según estudios por ciertas similitudes respecto a la familia, el autor Rogelio Díaz-Guerrero estableció una estructura psicológica de las familias mexicanas, en una investigación etnopsicológica, en la cual agrupó la psicología con métodos de antropología cultural para constituir una estructura de la familia en México (Díaz-Guerrero, 1982).

Según el autor, la estructura de la familia mexicana está fundamentada en dos posiciones y se describe en los siguientes párrafos:

- a) La supremacía del padre.
- b) El necesario y absoluto auto sacrificio de la madre.

Los resultados de la investigación señalan que desde el nacimiento de un niño ya existe una serie de expectativas. En el caso de México se prefiere que sea niño varón, ya que el nacimiento de una niña a menos que sea después de uno o dos hombres tiene rasgos de tragedia emotiva.

Según la estructura psicológica, el nacimiento de una niña para las familias de antaño era visto como un mal negocio, económicamente hablando; un desgaste físico y preocupación moral de la familia, ya sea en el caso de que perdiendo la virginidad antes del matrimonio, herirá la moral, o en el caso de no casarse convertirse en soltera quedada, cuyas quejas neuróticas representan una carga para la familia (Díaz-Martínez, 2003).

Dentro de la consecuencia que genera la carencia de componentes que favorezcan la cultura de paz, ocasiona violencia de tipo emocional en donde si se toma a consideración la información que presenta el estudio mencionado, se observa que desde antes del nacimiento la figura femenina permanece en un escalón de valor menor que el que se le otorga al género masculino, se percibe una creencia de antaño errónea de desigualdad de género.

Retomando la información del estudio, es durante toda la niñez que los signos de virilidad en el hombre son los valores de la temeridad, la agresividad, la brusquedad y el no retroceder.

Pero ante todo, el niño como la niña deberán ser obedientes respecto a la familia, y el niño debe ser masculino pero no tanto como el padre.

El niño deberá desarrollarse jugando con soldados, pistolas, cascos, se desaprobará severamente toda demostración de intereses de tipo femenino. Por otra parte, la niña deberá crecer hasta ser igual a su destino: la feminidad superlativa, el hogar, la maternidad. Debe mantenerse alejada de los juegos bruscos, y ayudar a su madre en labores domésticas, área tabú para el varón (Díaz-Guerrero, 1982).

Se comprende mediante el prototipo de educación que se seguía en el pasado que el origen de personalidades de tipo violento dentro del género masculino está fundamentando el concepto de falsa mística masculina que aborda Miedzian, (1996) lo cual explica conductas alejadas de ternura, comprensión, delicadez y conexión emocional con la pareja (Fisas, 1998).

Dentro del matrimonio el esposo debe trabajar y proveer, nada sabe y nada quiere saber de lo que ocurre en casa, sólo demanda obediencia y que su autoridad sea indiscutible. La esposa se somete y deberá servirle de la misma forma que vio a su madre hacerlo con su padre. De esa manera la esposa mexicana entra antes de la maternidad en el camino de la abnegación, la negación de todas sus necesidades y la búsqueda de satisfacción de todos los demás (Díaz-Guerrero, 1982).

En la actualidad se perciben cambios respecto al tema de proveer, ya que en el ámbito laboral el género femenino va incursionando de una forma constante y escalando en niveles en los que en el pasado eran de acceso al género masculino. Cada vez es más común observar familias sostenidas por mujeres y jóvenes, que intentando adoptar actitudes masculinas, resultan afectadas por tratar de imitar un género que no va de acuerdo a lo impuesto por el contexto cultural donde se desarrollan.

Respecto al tema de igualdad, se mantiene la premisa dentro de la investigación, sobre la igualdad de géneros, pero se plantea que cada género tiene condiciones, habilidades y

perspectivas diferentes. No se los posiciona en una lucha, sino en un mismo punto de partida, en donde se comprende que cada quién tiene el mismo valor por ser humano, pero cada uno características diferentes igual de enriquecedoras a nivel físico, emocional y mental.

Dentro del estudio etnopsicológico, el autor concluye que este tipo de patrón psicocultural de la familia mexicana, puede resultar favorable al desarrollo de la neurosis. Además, señala que la mujer mexicana a menudo es víctima de neurosis, presentando que el 32% de los hombres mexicanos por encima de los 18 años son neuróticos, en el caso de las mujeres son 44% neuróticas.

La investigación finaliza señalando que en el caso de los hombres se podrá deducir que tendrían que existir:

- a) Problemas de sumisión, conflicto y rebelión en el área de sus relaciones con personas de autoridad.
- b) Preocupación y angustia en relación con su potencia sexual.
- c) Conflicto y ambivalencia en relación con su papel de amar, ser tierno, maternal, sentimientos de culpa y por otro lado ser sexual y viril.
- d) Dificultades para superar la etapa maternal: dependencia de la madre.
- e) Problemas antes y después del matrimonio porque el amor de madre interfiere con el amor hacia otra mujer.
- f) Complejo de Edipo.

El proceso que se vive desde la niñez resulta muy familiar a las historias de antaño contadas por los padres. El estudio elaborado hace casi más de treinta años, representa una estructura psicológica con ciertas similitudes que prevalecen en la actualidad. Algunas de ellas no son como se describen, han ido evolucionando. Lo que se percibe prevalece es la ruptura emocional en el hombre, al cual se le sigue coartando su fragilidad.

El autor señala que durante los 2 primeros años de edad el niño es llenado de afecto, caricias y amor, después se le prohíbe la expresión de cualquier actividad que no represente adecuada a su sexualidad. Moldeándolo con un estereotipo ya definido de virilidad y feminidad.

Si se toma a consideración que es de los 0 a 5 años de edad la etapa decisiva en el desarrollo de las capacidades físicas, intelectuales y emocionales en cada niño, el periodo más vulnerable donde se desarrolla la autoestima y seguridad de las personas según la (UNICEF, 2009); tiene lógica que el autor señale que cierta cantidad de mexicanos sufran de neurosis atribuido a un sistema cultural regido por la obediencia.

Para Cullen (1769) el concepto de neurosis se equipara con el de enfermedad nerviosa (Rivera Salazar, Murillo Villa, & Sierra Rubio, 2007). La enfermedad del tipo nervioso se define como aquellas viejas afecciones de estrés, síndrome de intestino irritable, fibromialgia y fatiga crónica (Gómez B., 2008).

Resulta interesante conocer que México es el país con el primer lugar de estrés a nivel laboral, ya que el 75% de los empleados padecen este problema. Según cifras de la Organización Mundial de la Salud de los 75 mil infartos que hay al año, el 25% se relaciona con alguna enfermedad ocasionada por el estrés laboral (El Universal, 2013).

Al parecer se vive en una época en donde las familias han evolucionado, existen mejoras en el sistema educativo, flexibilidad de pensamiento, mayor libertad en la toma de decisiones, mujeres capaces de dirigir y sostener un hogar etc. En contraste, las cifras señalan que en temas de salud prevalecen enfermedades como la neurosis, que atribuye Díaz-Guerrero (1982) como resultado de una estructura rígida de la familia desde hace más de treinta años.

Se percibe un estudio que refleja ciertas características primitivas de la familia mexicana, quizá por su estructura antigua, como la abnegación y sumisión en las mujeres. Características que no se perciben actualmente, aunque las estadísticas de violencia y su naturalización, sigan indicando la existencia de sistemas de creencias arraigadas.

Según estudios en psiquiatría, los rasgos paranoides —desconfianza e histérica manipuladora— son frecuentes en sociedades pobres, incultas y donde el sentimiento de culpa es herramienta común. Por desgracia en México existen estos elementos con una intensidad mayor de lo deseable (Villa Hernández, 2007).

La emoción negativa de la culpa en la que el varón crece por la necesidad de expresar su sección vulnerable, su lado emocional femenino y no poder hacerlo, genera conflictos internos en el desarrollo emocional del ser. Por una parte la cónyuge le pide ternura, respeto y dulzura, pero es el entorno mismo el que le prohíbe la capacidad de desarrollar cualidades empáticas por miedo a la pérdida de su virilidad.

Los estudios de psiquiatría que señalan la culpa como rasgos latentes de sociedades con pobreza, la naturalización de la violencia dentro del matrimonio, reflejado en las estadísticas de violencia emocional y la neurosis dentro de la familia, indican la presencia de ciertas características estructurales de antaño que permiten comprender el origen de la violencia de tipo emocional dentro de los cónyuges.

Se resalta la importancia de Indagar sobre el pasado, sobre la historia de un problema, ya que encontrando el origen, se podría generar posibles soluciones. En donde existan generaciones que desarrollen componentes que favorezcan la cultura de paz en el matrimonio. De ahí la frase que es atribuida a varios autores, en donde se señala que cuando no se conoce la historia se está condenado a repetirla.

2.3. El matrimonio en la sociedad saltillense

La ciudad de Saltillo, perteneciente al estado de Coahuila, fue la elegida para realizar el estudio de matrimonios. Es pertinente conocer las características de la sociedad seleccionada para llevar a cabo la investigación. Principalmente porque presenta ciertos indicadores de interés como lo son: la apertura a matrimonios del mismo sexo, la introducción del divorcio encausado y las altas estadísticas de violencia emocional dentro de la pareja.

Dentro de sus características Saltillo, como capital del estado concentra 25% de la población total del estado de Coahuila (Carabaza González, 2007). Según las últimas cifras del censo 2010, la población de Saltillo es de 725 123 habitantes, de los cuales 599 012 son nacidos en

la entidad, 111 805 nacieron en otra y 2 745 son de otro país y están en la ciudad debido a la migración (Naal, 2013).

Figura 2. Ubicación de Saltillo, Coahuila, México.



Fuente: (Niccolo & Maffeo, 2007).

El censo revela que la población femenina rebasa a la masculina, representando el 50.4% de la población equivalente a 365 757 personas y la población masculina representada el 49.6%, siendo a 359 366 hombres. La cantidad de ciudadanos casados es mayor a la de los solteros, ya que 311 033 están casados y 185 820 se encuentran solteros.

Según el panorama sociodemográfico, en relación con la situación conyugal sólo el 2.2% se encuentra divorciada y el 3% separada. El 84.9% de la población se declara practicante de la religión católica (INEGI, 2010), religión que condena el divorcio y promueve el matrimonio hasta la muerte, como uno de sus principios fundamentales.

En el ámbito de la educación se registra que en nivel superior son más el número de hombres que terminan una licenciatura u otras en comparación de las mujeres, siendo 52 959 hombres y 47 959 mujeres, indicando que existen más profesionistas del género masculino (Naal, 2013).

La anterior cifra es congruente con la población económica activa, en este sentido en la ciudad el 73% de los hombres son económicamente activos en contraste con el 35.4% de las mujeres que realizan una actividad que genera ingresos, de las cuales el 49.2% se ocupan en actividades relacionadas al hogar (INEGI, 2010).

Las cifras indican una sociedad conformada por mayor cantidad de personas originarias de la ciudad, mayor cantidad de mujeres, un índice alto de profesionistas del género masculino, dentro de una ciudad donde sus habitantes se encuentran mayormente casados. Ocupando el estado el lugar número treinta a nivel nacional de hogares con jefatura femenina (INEGI, 2012).

Algunas de las características que tiene la sociedad saltillense encajan en la estructura psicología de la familia mexicana de Díaz-Guerrero (1982). Respecto a las actividades desempeñadas por los géneros, según las estadísticas, se observa una sociedad donde el proveedor es el hombre y la mujer continua haciéndose cargo de las actividades relacionadas al hogar.

Con respecto a la violencia resultado de la falta de componentes que favorezcan la cultura de paz, cifras señala que el 36.2% de mujeres casadas padeció de violencia por parte de su cónyuge, siendo el 85.2% de tipo emocional, en las que se incluían amenazas, prohibiciones y menosprecios; el 55.2% fue de tipo económico, en donde la pareja reclama por el gasto del dinero o no se le proporciona para los gastos del hogar (ENDIREH, 2011).

Dentro de una sociedad donde se presentan estructuras de antaño con conductas del tipo rígido respecto a los géneros, al menos dentro del ámbito económico en la relación del matrimonio, se presentan destellos de contraste, en las que el estado ha sido precursor y promotor de matrimonios legales del mismo sexo.

En el 2007 el estado de Coahuila llevó a cabo una modificación en su código civil y se agregó en la sesión sexta bis el artículo 195-1 referente al pacto civil de solidaridad (Codigo Civil para el estado de Coahuila de Zaragoza, 2008)por lo que permite a personas del mismo sexo

compartir derechos legales mediante un contrato (Zapata, 2013). Destellos de evolución dentro una sociedad en la cual se revisa el panorama para obtener antecedentes del tipo de población del estudio que se realizó.

El estado en 2014 se convirtió en la segunda entidad en aprobar el matrimonio entre parejas del mismo sexo, aprobada sólo por la Ciudad de México, ante el reclamo de distintos grupos de oposición en la sociedad conservadora, como la Iglesia Católica, quien señalaba que la legalización pretendía destruir la familia, pero se pudo dar el siguiente paso a pesar de la resistencia de algunos grupos (Reuters, 2014).

Contra los hechos de la aprobación del matrimonio entre personas del mismo sexo, treinta mil personas organizaron una marcha organizada por una organización religiosa, en la que pedían al Congreso la derogación de las reformas que avalan el matrimonio entre personas del mismo sexo (Fernández, 2014).

Este tipo de acciones llevadas a cabo dentro del estado y que resultan un contraste entre diferentes tipos de pensamiento en la sociedad saltillense, por un lado desde la perspectiva legal, se realiza una apertura y se ofrece una alternativa hacia distintas preferencias sexuales, se les ofrece la posibilidad de obtener derechos legales mediante un matrimonio y por otra parte se observa la resistencia del tipo religioso.

La resistencia del tipo religioso, como se señaló en las estadísticas anteriores, es gran parte de los habitantes practican una religión de tipo católica, en la cual se sigue reafirmando el poder que tienen las creencias respecto al tema del matrimonio. Sistema de ideas que sólo aceptan lo que líderes ha propuesto durante años, sin permitir el cuestionamiento de los mismos.

Otro hecho interesante dentro de la sociedad saltillense y que se presenta a reflexión, vuelve a ser de aspecto de tipo legal. El Gobernador Rubén Moreira presentó la iniciativa por el que se derogan la fracción IV del artículo 261 y los artículos 362 a 385; se adicionan los artículos

362 a 375; y se reforma la fracción III del artículo 552; del Código Civil del estado para introducir la figura del divorcio incausado (Congreso del Estado de Coahuila, 2012)

Es en el 2013 cuando se aprueba el divorcio incausado, esta tipología refiere a que cualquiera de los cónyuges podrán solicitar el divorcio ante la autoridad judicial y manifestar su voluntad de no querer mantener el matrimonio sin que sea necesario señalar la causa por la cual se solicita (CNDH, 2013).

Este tipo de divorcio es una realidad en el estado. Ante esta modificación que se ha llevado, se eliminaron las 21 causales que marcaba la legislación penal para llevar a cabo un divorcio: sólo es necesario la decisión de uno de los cónyuges de terminar la relación y hacer la solicitud ante un juez (Valdes, 2013).

Las características de este tipo de procedimiento pretende agilizar la disolución del vínculo matrimonial y se busca evitar con esto un mayor desgaste para aquellos matrimonios que deciden separarse legalmente (De Koster, 2013). Este tipo de acciones sugieren un aspecto positivo, ya que trata de aminorar el daño que conlleva un proceso de separación en la que interviene un grupo de individuos sometidos al desgaste de tipo emocional por atravesar el duelo de la pérdida de una unión.

A manera de conclusión, ante las estadísticas que se revisaron se observa una sociedad con características donde predomina la estructura psicológica de tipo rígida, ya que el género masculino sigue teniendo el poder respecto al aspecto económico y a nivel profesional.

La figura femenina sigue ejerciendo el control sobre las actividades del hogar, el aspecto religioso es importante: predomina la religión católica. El índice de divorcio, al menos en Saltillo, presenta indicadores bajos, aunque se percibe una sociedad en la que de cierta forma hay indicadores del registro civil que dan indicios de cambios paulatinos que quizá las futuras generaciones podrán adoptar sin tanta resistencia.

La creencia en el matrimonio es importante, ya que es una sociedad que en su mayoría se encuentra casada y los indicadores de violencia señalan que la violencia de tipo emocional

sigue predominando, ciertamente en porcentajes menores a las cifras que presentan los indicadores a nivel nacional, pero esto no significa la inexistencia del problema de carencia de componentes que favorezcan la cultura de paz dentro del matrimonio.

Continuando con la información de la población que fue estudiada, es preciso describir el objeto de estudio en su totalidad. En este caso los individuos que voluntariamente se sometieron a la investigación de tipo cualitativa y cuantitativa, tienen en común un factor interesante, hombres y mujeres que pertenecen a la generación denominada baby boomers. Actualmente se percibe que no se han realizado investigaciones al menos a nivel local, sobre este tipo de población que cuenta con características interesantes.

2.3.1. Generación baby boomers

En este apartado se pretende describir la naturaleza de la generación de los baby boomers, con el objetivo de conocer específicamente la población estudiada en la investigación, la misma que de acuerdo a su edad pertenecen a esta generación. Se menciona las características que comparten, el contexto histórico en el que surge y el perfil psicológico que los distingue.

Los sujetos saltillenses que fueron encuestados y entrevistados para la realización del estudio, tiene en común que pertenecen a la misma generación. El término definido por Gilburg (2007) señala a un grupo de edad que comparte un conjunto de costumbres educativas que los hacen distinguirse (Chirinos, 2009).

Esto significa que el grupo de sujetos tienen en común haber nacido en un determinado momento de la historia, lo cual les hace semejantes en cuanto a los acontecimientos históricos y su desarrollo contextual. En ese sentido López Colás (2010) señala que la generación de los baby boomers son aquellas personas nacidas antes de 1946 hasta 1964.

Este grupo de personas tienen en común haber nacido después de la Segunda Guerra Mundial, se caracterizan por ser idealistas y con necesidad de realizar cambios en el mundo,

no se conforman con lo que se les otorgó. De carácter introvertido, moralistas, presumidos y con seguridad en sí mismos (Chirinos, 2009).

Al pertenecer a una época de posguerra, son considerados con cierta rebeldía, tienden a revolucionar los esquemas propuestos por la sociedad, debido a que vivieron los movimientos hippies. En el ámbito laboral son tradicionalistas, inflexibles, con estructura, visión y conocimiento. Algunos de los personajes representativos de esta generación son Bill Gates y Steve Jobs (Zamora Rivera, 2015).

Para este tipo de generación el trabajo representa un punto fijo en la vida. Los eventos que los definieron fueron: la prosperidad, el inicio de la televisión, los derechos civiles y la liberación de la mujer. Por lo tanto su personalidad es de total disposición, son optimistas, positivos, tienen apertura al cambio, tradicionalistas, les gusta obtener logros y desean tenerlo todo (Chirinos, 2009).

Dentro de su perfil psicológico los estudios señalan que son leales, competitivos y adictos al trabajo. Respecto a la dinámica familiar, los hombres suelen ser los jefes de familia y las mujeres se dedican al trabajo del hogar. Crampton y Hodge (2007) indican que los diversos cambios sociales que vivieron causaron que puedan aceptar con una actitud positiva el cambio (Shragay & Tziner, 2011).

Se percibe que al experimentar diversos cambios sociales entre ellos, los movimientos hippies que buscaban relaciones basadas en la paz y el amor, pudiera existir algún indicio de estar en contra de la violencia. Esta premisa al mismo tiempo que los datos que han sido mencionado, pudieran ser verificados o no después de haber analizado los resultados de la investigación.

Dentro de las razones para seleccionar las variables propuestas se encuentra una revisión aguda de los principios de la cultura de paz, matrimonios y emociones, por lo que uno de los valores principales de las relaciones afectivas, que es el respeto, se encuentra inmerso en el

tema de la comunicación, y es el eje central del lenguaje asertivo, la escucha activa y la tolerancia a la frustración.

Ejecutar un estudio dentro de un sector de la población como lo es la sociedad saltillense, ubicada dentro del octavo estado más pacífico de México según el Índice de paz (2016) permite conocer acciones específicas que los matrimonios con estructuras tradicionales y conservadoras han preservado para contribuir con el fortalecimiento de la cultura de paz.

CAPÍTULO III.- EL LENGUAJE ASERTIVO COMO COMPONENTE PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ EN EL MATRIMONIO.

El presente capítulo aborda una de las tres variables que se proponen en la investigación, el lenguaje asertivo. Se describen temas relacionados a conocer los antecedentes de la lengua, la naturaleza del lenguaje asertivo, enfocando especial atención y observación en las palabras que se usan para comunicarse y retomando la importancia del lenguaje como reflejo de la sociedad en que se vive.

Se aborda lenguaje asertivo como un componente que favorece la cultura de paz dentro del matrimonio, debido a que la comunicación oral es el medio por el que se desencadena la violencia emocional al no expresar asertivamente lo que realmente se piensa, utilizando un tono de voz adecuado, la comunicación representa una vía idónea hacia la violencia.

3.1. El Inicio del lenguaje

El ser humano desde su nacimiento ha encontrado diversas formas de comunicarse, en sus primeros meses, a través del llanto y movimientos; conforme se desarrolla sus habilidades de comunicación cambian, desde balbuceos hasta que empieza a conocer que puede comunicar sus necesidades mediante la palabra, a través del lenguaje.

De acuerdo a estudios realizados por paleontólogos, —que estudian los antiguos seres humanos— el habla, definida como la capacidad de pronunciar palabras utilizando las cuerdas vocales con movimientos refinados de la lengua, labios y cavidades nasales, llegó con la aparición del hombre Cro-Magnon, siendo este el antecedente más cercano de los inicios del lenguaje (Defleur, Kearney, Plax, & DeFleur, 2005).

Las investigaciones revelan que hace treinta mil años la capacidad de hablar fue bien desarrollada y que los grupos existentes en diferentes partes del mundo podían hablar entre ellos, contar historias, enseñar a sus hijos y generalmente comunicarse con el habla tanto como se hace en la actualidad, para esto utilizaban un vocabulario estandarizado, con reglas de pronunciación, sintaxis y gramática. Lo que sí es desconocido es el tipo de lenguaje inicial,

sólo se conoce que se fue esparciendo y modificando (Defleur, Kearney, Plax, & DeFleur, 2005).

Según los estudios mencionados, se conoce la existencia del lenguaje como forma de comunicación de hace miles de años, lo interesante de esa estructura de comunicación que mantenía el hombre Cro-Magnon es si desde entonces había una comunicación verbal violenta o no, ¿en qué momento el hombre en su evolución desencadenó este tipo de violencia dentro del matrimonio? ¿Siempre ha existido desde los antiguos seres humanos?

3.1.1. Lingüística, la ciencia del lenguaje

Las investigaciones sobre el lenguaje fueron iniciadas hace más de veinte siglos por los retóricos y filósofos griegos. Se podría decir que hasta el siglo XIX el lenguaje no había sido jamás estudiado con su función verdadera; la lingüística era un arte antes de convertirse en ciencia. En ese entonces existían preocupaciones legítimas en sí mismas, pero extrañas al estudio desinteresado de la verdadera naturaleza del lenguaje (Bally, 1977).

Según Bally la modernidad presenta un panorama mejor al considerar al lenguaje como un servicio de la vida, no de la vida de unos pocos sino de la de todos, y en todas sus manifestaciones: su función es biológica y social.

Para algunos autores la definición de lenguaje consiste en el cuerpo de signos —por lo regular palabras—y sistemas que se usan en los mensajes comunes por la gente que pertenece a la misma comunidad lingüística, denominada como el conjunto de personas que hablan la misma lengua (Verderber & Verderbe, 2005).

Por su parte la Real Academia Española señala que es el conjunto de sonidos articulados con que el hombre manifiesta lo que piensa o siente (Real Academia Española, 2001). Jean Piaget hace referencia a las expresiones lógicas del pensamiento, señalando que el lenguaje no es pensamiento necesariamente sino la coordinación de acciones interindividuales, constituidos por un sistema de signos arbitrarios convencionales (Silva Salguero, 2006).

Pero ¿Qué es realmente lo que comunicamos primero: un pensamiento, un sentimiento, una idea? ¿La existencia de pensamientos, ideas o necesidades no clarificadas y reflexionadas, es acaso lo que produce violencia en la comunicación interpersonal? Piaget desde su perspectiva señala la coordinación de acciones por signos que van en contra de la razón. Podría darse una respuesta a la pregunta si se hace una analogía con la falta de conexión que existe entre los sonidos y las acciones debido a esos signos que se oponen.

El lenguaje si bien en ocasiones es usado de una forma inapropiada y negativa para lograr el sometimiento de otra persona y propiciar la inequidad de poderes y de género, también cuenta con una serie de propósitos positivos autores como Verderber (2005) señalan una serie de usos que se le atribuyen al lenguaje:

- Para designar, clasificar, definir y limitar: para diferenciar algo de otra cosa.
- Para evaluar: por medio del lenguaje se transmiten actitudes positivas o negativas hacia los individuos.
- Discutir las cosas ajenas a nuestra experiencia inmediata: permite referirse a sucesos del pasado y del futuro así como conversar acerca de personas o cosas ausentes.
- Para hablar el lenguaje mismo: para discutir la forma que alguien elaboró una frase o una mejor construcción de ideas.

Como se había mencionado con anterioridad el lenguaje es utilizado para diversos propósitos, para describir, diferenciar, discutir ideas diferentes acerca de algún tema o sucesos. El lenguaje interpersonal que utiliza la pareja dentro del matrimonio es uno de los temas centrales de los cuales la ciencia de la comunicación realiza estudios.

3.1.2. La lengua familiar

Es difícil que alguna persona recuerde la manera que aprendió a hablar, es un proceso que se da de forma natural en el ser humano, que se olvida por completo la influencia externa que se ejerció sobre él y resulta simpático que en la vida adulta algunas ocasiones la entonación, vocabulario, modismos e incluso bromas sean literales a la familia cercana.

Algunos autores hacen mención y señalan que la lengua que ha sido aprendida por el oído, y ahí mismo han sido depositadas imágenes auditivas y motrices; todas sus palabras y giros,

hasta entonaciones de la voz están, en sus menores detalles, unidos al pensamiento (Bally, 1977).

El mismo autor señala que en la etapa de la infancia, cuando se aprende la lengua, el niño es un ser sensitivo e imaginario y el pensamiento, sin atener exclusivamente a objetos materiales, se suma en la vida práctica, se mueve a impulsos de las necesidades y de los deseos y se orienta a la acción.

De acuerdo a lo anterior podría decirse que la etapa más vulnerable que es la niñez en el ser humano donde se asimila sin filtros la información, se convertirá en un bagaje de pensamientos que serán expresados mediante la palabra.

Es indispensable la importancia de que en el proceso de crecimiento el infante esté rodeado de personas que usen un lenguaje adecuado, armonioso, libre de violencia, porque eso es lo que su oído lograra aprender y por lo tanto aprenderá a repetir.

Para Bally (1977) la lengua es transmitida por una herencia social, contra la cual es incapaz de reaccionar el niño tal y como es dada, hay que tomarla tal cual es y contar con ella. Por convención se le llama lengua de conversación o lengua hablada, aunque también puedan escribirse; cuando afirman sus caracteres, se habla de la lengua familiar, pero este apelativo más la condena que la define.

A partir del pensamiento del autor se interpreta que el déficit en componentes de paz que existe dentro del matrimonio, al menos en el aspecto de la comunicación oral es una herencia social mexicana que la población adopta de forma innata para seguir con patrones de violencia emocional.

3.1.3. La lengua como reflejo de la sociedad.

Ante el conocimiento del déficit de componentes de paz que existe en el matrimonio actual, reflejado en las estadísticas de violencia emocional, ¿Qué revelan de una sociedad las estadísticas del uso de un lenguaje violento dentro de la primera célula social que es el

matrimonio? revela una la sociedad violenta que utiliza las emociones para tratar de dominar.

Los sociolingüistas han empleado la idea de la variedad en el lenguaje para llegar a cuatro conclusiones sobre la relación entre las lenguas y las sociedades en que ellas hablan o escriben. Dichos puntos podrán parecer bastante obvios cuando se formulan de una manera simple o llana, pero lo cierto es que por lo menos hasta ahora, no se han integrado plenamente en la práctica de los historiadores sociales (Burke, 2001). Dichos puntos son los siguientes:

1. Diferentes grupos sociales usan diferentes variedades de la lengua.
2. Los mismos individuos emplean diferentes variedades de la lengua en diferentes situaciones.
3. La lengua refleja la sociedad o la cultura en la que se usa.
4. La lengua modela la sociedad en la que se la usa.

Al enfocarse en la conclusión que menciona a la lengua como reflejo de la sociedad o la cultura en que se usa, Burke aborda en primer lugar que el acento, el vocabulario y el estilo general del habla de un individuo revelan a cualquiera que tenga el oído entrenado mucho sobre la posición que ocupa el individuo en la sociedad. En segundo lugar, las formas lingüísticas, sus variaciones y cambios, algo nos dicen sobre la naturaleza de la totalidad de las relaciones sociales en una determinada cultura.

Si se revisa en primer lugar las características del acento, vocabulario y estilo de la violencia emocional que se manifiesta con gritos, insultos, amenazas, celos, humillaciones, chantajes, abandono afectivo, intimidación e indiferencia (Xbalanqué , 2012). Según la naturaleza de las relaciones sociales, al menos en la mitad de la población que se encuentra en matrimonio es de naturaleza emocional violenta, carente de valores y componentes que propicien otra forma de habla.

El desarrollo de ciertos dialectos sociales como los lenguajes desarrollados con la profesión o el oficio, por ejemplo el lenguaje del derecho, del ejército, etc, debe explicarse no sólo de una manera utilitaria, es decir como la creación de términos técnicos con fines prácticos,

sino también de una manera simbólica, como la expresión de la conciencia creciente de un grupo y del sentido creciente de la distancia que lo separa del resto de la sociedad (Burke, 2001).

La creación de términos técnicos con fines prácticos que menciona el autor abre una sugerencia para utilizar un nuevo estilo de comunicación oral entre las personas. La importancia del habla para desarrollar un nuevo tipo de conciencia, que permita encontrar nuevas formas de solucionar los conflictos, sin que en ellos intervenga la violencia emocional verbal entre dos personas.

3.2. Comunicación oral interpersonal

De acuerdo a Maldonado Willman (1998) quien define la comunicación oral, también llamada interindividual, la cual tiene lugar en forma directa entre dos o más personas, físicamente próxima, con una retroalimentación inmediata.

Para el mismo autor, la comunicación interpersonal es una situación de interacción en la cual un individuo —el comunicador — en un contexto cara a cara transmite estímulos para modificar la conducta de otros individuos.

Para el autor si la comunicación ocurre de forma que cada uno de los participantes pueda ver la cara del otro en una distancia próxima, se trata de una comunicación interpersonal, pero esta se da también cuando existe una barrera como una ventanilla, una lámpara etc. Por lo cual señala una serie de cinco características que posee este tipo de comunicación:

1. La participación perceptual de dos o más personas.
2. Existe un sólo foco de atención cognitiva visual.
3. La interacción se da mediante un intercambio de mensajes en la que los participantes ofrecen recíprocamente algunas señales.
4. La interacción es cara a cara y puede recurrirse a todos los sentidos.
5. El contexto interpersonal es en gran parte, no estructurado, es decir que la frecuencia, forma o contenido del mensaje son regidos por pocas reglas.

Según los estudios del manual de comunicación oral, el estudio de la comunicación interpersonal se ocupa de investigar situaciones sociales donde las personas mantienen una interacción mediante el intercambio recíproco de señales verbales o no verbales.

Para Rosenberg (2006) la comunicación interpersonal representa otro tipo de características, en las cuales identifica los elementos de observación, sentir y necesitar, indispensables para que la comunicación verbal sea no violenta, en ella interviene no hablar con crítica, ni culpando al otro, actuando de una forma que el diálogo de lugar a la creación de comprensión y compasión.

La creación de ciertos elementos que intervienen para lograr una comunicación oral eficiente a partir de los autores mencionados requiere del conocimiento y la introspección del individuo para ser objetivo en los requerimientos reales y poder expresarlos con una intención objetiva.

Se percibe que la falta de herramientas que podrían desarrollar sentimientos de compasión y entendimiento con el otro requiere de entrenamiento desde la infancia, señalada como la etapa en la que el niño asimila de forma directa lo que escucha y luego lo expresa mediante la palabra. Este tipo de herramientas están enfocadas a desarrollar la intención pacífica por medio de códigos paralingüísticos, que favorezcan un ambiente de comunicación libre de violencia.

3.2.1. Una mirada a los códigos paralingüísticos

Siguiendo con la estructura de la comunicación basada en la no violencia, como principio fundamental de la cultura de paz, se propone el uso adecuado de los códigos paralingüísticos como un medio idóneo para la creación de atmósferas que faciliten un diálogo donde la comprensión, entendimiento y no violencia sean los elementos que predominen.

La paralingüística es la modalidad de comunicación no verbal que indica el cómo se dicen las cosas; vocal, fónica, sonora y se expresa por la calidad de voz y diversos tipos de

vocalizaciones o ausencia de estas. Fernando Poyatos explica los detalles de las características (Aguila Carralero, 2010). Se describen las siguientes:

- a) La calidad de voz: se refiere a las cualidades no verbales como tono, timbre, volumen, ritmo.
- b) Los diferenciadores: son los sonidos emocionales o las reacciones como la risa, el llanto, los ronquidos, la tos, los eructos etc.
- c) Los elementos cuasiléxicos o alternantes paralingüísticos: interjecciones —expresiones exclamativas—, onomatopeya—palabras que tienen sonido semejante a su significado— y emisiones sonoras con nombre pero sin grafía.
- d) La ausencia de sonidos: son las pausas y silencios.

Para García García (2008) la comunicación es un proceso activo que requiere codificar, transmitir y decodificar el mensaje, en donde intervienen los códigos paralingüísticos tales como: la entonación, el énfasis, velocidad del habla y las pausas cubren el habla, indicando cual es la actitud y entonación del comunicador.

Conocer los códigos fomentaría su regulación, la cual podría producir una intención positiva dentro del proceso de comunicación. En el pasado se reconocían cuatro elementos principales: el emisor, mensaje, receptor y retroalimentación. En la actualidad autores como Fajardo Uribe (2010) señalan que son ocho: emisor/receptor, código, intención del hablante, mensaje, canal, el contexto, objetivos de la comunicación.

El objetivo de la comunicación y la intención del hablante indica Fajardo Uribe son aspectos de la teoría pragmática y cognitiva. Deben incluirse en el análisis de la comunicación verbal.

Dentro de los códigos el tono es el más complejo, puede indicar emociones además de expresar la importancia que se le da a la información que se está expresando. El ritmo del habla cambia según la emoción de la persona que habla, la confianza que tenga con el contenido que maneja (García García, 2008).

El mismo autor señala que se tiende a hablar con rapidez cuando hay un nivel alto de estimulación, cuando la información se conoce realmente o cuando hay un convencimiento

de que el receptor está comprendiendo. Las pausas se utilizan para hacer una distinción de información importante.

Las palabras que se seleccionan, la forma que se estructuran las oraciones y la entonación son el reflejo de algo que está más allá de las palabras, por lo que el receptor tiene que analizar y medir la intención para producir una respuesta. El uso de la lengua inventa intereses de poder, deseos y emociones, su objetivo es moldear, cambiar y construir el mundo que se representa por medio de las palabras, estructuras y mecanismos extralingüísticos (Fajardo Uribe, 2009).

Dentro del estudio sociopragmático Bravo (2008) propone el análisis lingüístico a partir de una serie de categorías: acto, estrategia y recurso. El acto es el propósito de la comunicación; la estrategia consiste en atenuar una autocrítica; los recursos empleados son lo verbal, lo no verbal y lo paraverbal. Estos tres recursos combinados producen un efecto atenuador, buscan atenuar un efecto negativo en la imagen del hablante (Escamilla Morales & Vega, 2012).

Este tipo de análisis más profundo a través de las categorías que señala el autor proporcionan un método por el cual las personas podrían maniobrar su comunicación, obteniendo los resultados que buscan con la activación de la adecuada entonación, volumen y ritmo de voz, ya que según menciona Bravo los códigos de la interpretación paraverbal son más inmediatos y automáticos que los verbales.

3.2.2. Diferencias de género en la comunicación oral

¿Por qué resulta complejo el tema de la comunicación interpersonal dentro del matrimonio? Se abordó anteriormente la herencia social negativa que se reproduce, el resultado de un aprendizaje en la etapa de la infancia como algunos de los precedentes que podrían explicar la pregunta, aun así falta abordar un aspecto fundamental que son las características de género que los distinguen.

Sobre algunas investigaciones de las diferencias de la comunicación entre diferentes géneros, Mulac hace referencia a dos desavenencias en el uso del lenguaje entre los hombres y mujeres, las cuales aparecen contar con un gran apoyo (Verderber & Verderbe, 2005).

1. Las mujeres tienden a utilizar más reforzadores y más límites que los hombres. Los reforzadores son palabras que modifican otras y que sirven para fortalecer la idea representada por la palabra original.
2. Las mujeres formulan preguntas con más frecuencia que los hombres. Tienden a usar las preguntas para obtener mayor información, elaborar y determinar la manera en que los demás se sienten con respecto a la misma.

Otro estudio realizado por John Locke, investigador de la lingüística de género, hace referencia a la forma de comunicarse los hombres con otros hombres y señala que la conversación se convierte en un duelo de rivales en los que el estatus y el sexo son los temas de mayor interés. En el caso de las mujeres es como un dúo verbal armonioso en el cual se comparten pensamientos y sentimientos más privados (Locke, 2011).

Para Lakoff (1990) el uso de la lengua está marcado por algunas diferencias de género (Fajardo Uribe, 2009) en las que señala las siguientes:

- El tono de voz que utilizan las mujeres es más variado que el que los hombres.
- Las mujeres emplean más diminutivos y utilizan palabras más políticamente aceptables o adecuadas que los hombres.
- Los adjetivos y calificativos son más usados por las mujeres.
- Las mujeres hablan con más indirectas que los hombres.
- A las mujeres se les interrumpe con más facilidad en un discurso que a un hombre.
- Las mujeres utilizan más comunicación no verbal.
- La lengua masculina es: clara, directa y precisa.

Dentro de los diferentes tipos de comunicación oral que hay entre un hombre y una mujer existen semejanza de las características del hemisferio izquierdo y derecho del cerebro un lado guiado por la razón, lo objetivo, los hechos y el otro, dominado por los detalles, el arte, lo emotivo y por naturaleza trabajando juntos creando una totalidad, respetando sus características y funciones exclusivas.

Por lo cual la solución a los problemas de comunicación sugiere el psicoterapeuta Pérez Pino es saber reconocer el lenguaje que usa el otro y ser capaz de usar los dos lenguajes para tener más amplitud en la relación, el lenguaje de los hechos y el lenguaje de lo que sentimos mientras suceden esos hechos, de esta manera se ve claro que mostrar las emociones sin miedo, de manera equilibrada y oportuna es una garantía para que una relación sea positiva (Bautista Pino, 2011).

Como menciona Bautista Pino, el entendimiento de los diferentes estilos de comunicación oral que hay entre los hombres y mujeres, se percibe beneficia la resolución de conflictos en los matrimonios. En ocasiones se divisa que el sexo femenino se disgusta ante la falta de iniciativa del cónyuge desencadenando emociones de frustración.

Aunque los autores mencionan las diferencias en la comunicación respecto a los sexos, un estudio realizado a 1400 cerebros humanos descarta que exista una semejanza anatómica por razón de sexo. Por lo que los científicos que llevaron a cabo la investigación señalan que no hay ninguna región del cerebro que muestre una distinción entre la forma masculina y la femenina (Criado, 2015).

Según los estudios que señalan la diferencia en la forma de comunicación de los sexos y desde la perspectiva fisiológica, no se encuentran diferencias en los cerebros, por lo que se percibe las diferencias de comunicación podrían ser el resultado de un aprendizaje de tipo transgeneracional, en la que se aprenden estilos de comunicación de tipo agresivos y sumisos, sin encontrar el equilibrio en la asertividad.

3.2.3. Maltrato verbal en la pareja

La problemática del maltrato verbal en el matrimonio resulta la causa inicial de la presente investigación, debido a los estudios que colocan a la violencia de tipo emocional que se ejerce dentro de la pareja. Se pretende comprender las causas de este tipo de comportamientos, en los que se utilizan los insultos, gritos y ofensas para atacar al supuesto

individuo que se tiene afecto de tipo sentimental, una contradicción ilógica a los preceptos que guían los sentimientos de paz y amor.

Maltratar es hacer que disminuya una cualidad positiva de alguien, reducirlo, averiarlo o herirlo. El maltrato verbal forma parte del maltrato de tipo emocional, en donde la agresión física, abuso o el abandono conforman una problemática psicológica de heridas emocionales (Barreto, 2011).

El mismo autor señala que este tipo de maltrato puede afectar de una forma negativa, severamente a la persona, mediante el uso del lenguaje que se emplea en su comunicación y diálogo interpersonal. Un lenguaje denigrante, grosero, manipulador, humillante o abusivo, depende de la intención que tenga el hablante, esta puede ser de vida o de muerte, de construcción o destrucción.

Un estudio realizado a 45 familias venezolanas señala que dentro de los conflictos de pareja, el tipo de agresión que se produce en las peleas verbales, son los insultos personales con 44.06% —26—el que ocupa el primer lugar en el orden de la frecuencia; en segundo lugar aparece la desvalorización del otro con 25.42% —18— (Rodríguez & Córdova, 2009).

Insultar proviene del latín y hace referencia a la acción de ofender a alguien provocándole e irritando con palabras o acciones (Real Academia Española). H. Haverkate (1994) y J. García Medall (2008) consideran que insultar es un acto ilocutivo expresivo, el cual se caracteriza porque el emisor es indiferente al mantenimiento interpersonal de su propia imagen, pero muy sensible a la degradación de la imagen ajena (Tabernero Sala, 2010).

Como señala el estudio, el insultar al otro es la primera acción negativa cuando ocurre una discusión, atacar de forma agresiva mostrando insensibilidad, sin utilizar la reflexión, el análisis o el control. Indica la falta de conexión mental, emocional y fisiológica, que se percibe no ha sido del interés para ser enseñado ni contemplado por las instituciones educativas.

Para algunas personas ofender e insultar podría ser lo mismo, aunque no lo sea. Según Stamateas (2012) una ofensa puede producirse por algo que se hace o por omisión, se tiene una expectativa y no se realiza, esta puede resultar dolorosa ya que representa una acción en contra de la persona. La persona quizás no quiere dañar, la intención es llamar la atención para provocar una mala reacción emocional.

La intención de una ofensa como se señala, requiere provocar de una forma negativa atención, lo cual continúa indicando un comportamiento primitivo en donde la ignorancia prevalece, al no conocer el cómo señala Barreto (2011) se opta por utilizar expresiones que hacen mucho daño, como las siguientes:

- No sirves para nada.
- Maldigo el día en que te conocí.
- Eres un bruto.
- Nunca saldrás adelante.
- Ojalá la vida te pague con lo peor.
- Te veré hundido en el suelo.
- Si fueras como... te iría mejor.
- Si no haces lo que yo digo... no te quiero, no sigo contigo, no contarás con mi ayuda...
- De tí no se puede esperar nada más... nada bueno.

Barreto indica algunas de las razones por las que las personas utilizan este tipo de comportamiento negativo.

1. Creen poder tener el control y la autoridad sobre todo.
2. En su crianza el lenguaje no tenía educación.
3. Tienen miedos y heridas muy profundas, que ahora quieren utilizar como venganza.
4. Creen tener el conocimiento, la verdad y razón de todas las cosas.
5. Se rodean de personas con lenguaje obsceno, ultrajante.
6. No poseen autocontrol, son intolerantes y la crítica la expresan sin pensar antes.

Cuando una pareja se encuentra dentro de un conflicto o una discusión corta y se desencadena una pelea con gritos o silencio inflexible, cada uno de los individuos está dispuesto a ganar. Los dos individuos quieren mostrar que se sienten heridos y que tienen la razón, por lo cual las vías de comunicación quedan dañadas o completamente interrumpidas (Gottman & Silver, 2010).

Desde su perspectiva Stamateas (2012) señala que una persona es madura cuando tiene la capacidad de no desanimarse ni sentirse afectada cuando la ofenden, insultan, desprestigian, cuando le gritan o la maltratan. Si se integra el concepto de madurez que menciona el autor, se percibe que las personas que se encuentran dentro de una dinámica de violencia emocional sean inmaduras por lo que carecen de inteligencia emocional.

La respuesta idónea ante este tipo de conductas es el aprendizaje de un estilo de comunicación asertiva que pueda situarse en medio de un estilo pasivo y agresivo, para la resolución de conflictos, sin embargo un estudio a 650 parejas señala que parejas felizmente casadas expresan tener peleas a gritos y expresan que esas discusiones no han dañado su matrimonio. La resolución de conflictos no hace funcionar a un matrimonio (Gottman & Silver, 2010).

Según los autores de este estudio los intereses en común y el respeto de estos mismos une a las personas. Las parejas señalan tienen distintos estilos de conflicto, algunos evitan las peleas todo el tiempo, otras discuten siempre, algunas solucionan mediante el diálogo y se comprometen sin levantar la voz. Por lo que no existe un patrón general, cada pareja es diferente, el problema se presenta cuando un miembro de la pareja quiere resolver dialogando y el otro evadiendo o viceversa.

Todos los individuos tienen sus pequeñas locuras, la clave de un matrimonio feliz es encontrar una pareja que se concuerde. Si una persona tiene problemas con la autoridad y su esposa es autoritaria el resultado sería desastroso, por lo cual tendría que tener como compañera a una persona que no trate de dominarle (Gottman & Silver, 2010).

Ante este tipo de diferentes perspectivas, en donde algunos autores señalan por una parte que el maltrato verbal daña profundamente a los individuos y el estudio que indican que los matrimonios que tienen este tipo de comportamientos muestran felicidad, la idea que surge es la naturalización de la violencia y contemplar la falta de comprensión del concepto de felicidad que tienen los individuos sometidos al estudio.

Se observa un concepto de felicidad que no va asociado ni relacionado con los principios de la cultura de paz, ya que por ningún motivo el diálogo violento resulta ser un eje de paz, a menos que se profundizara en estudios donde la compatibilidad de caracteres resulte un componente que favorezca la paz dentro de los matrimonios, al complementarse mutuamente no hay necesidad de resolver conflictos, por lo tanto no habría discusiones ni se generaría violencia.

3.3. Comunicación oral asertiva

El origen de la palabra asertividad según Robredo, describe su término derivado del latín *asserere* o *assertum*, que significa afirmar o defender, por su parte Rodríguez y Serralde hacen referencia y definen asertividad como un significado de afirmación de la propia personalidad, confianza en sí mismo, autoestima, aplomo y comunicación segura y eficiente (Gaeta González & Galvanovskis Kasparane, 2009).

Son las teorías de la conducta las que proporcionan las técnicas asertivas, basadas en el principio de que cuando una persona modifica sus actos, también modifica sus actitudes y sus sentimientos. Por lo tanto es posible desarrollar estrategias para cambiar la conducta, al margen de motivos inconscientes que conduzcan a esta. Siendo la autoafirmación o asertividad técnicas ubicadas en el campo de la psicología conductista (Naranjo Pereira, 2008).

Sobre la definición de asertividad, se ubicará como una técnica conductista posible para el desarrollo de relaciones que fomentan los componentes de paz dentro del matrimonio. Siguiendo el precepto de la escuela psicosociológica que propone la conducta agresiva y violenta ante el conflicto como fruto del aprendizaje (Ruiz, 2006).

Para la psicóloga Olga Castanyer, la definición es más clara y conceptúa como la capacidad de autoafirmar los propios derechos, opiniones, sin ejercer una manipulación ni permitir que exista una manipulación de alguien más, se señala a la alta autoestima como un indicador de asertividad en la persona (Pérez de las Heras, 2010).

Tiempo atrás autores como Rodríguez y Serralde (1991) ya afirmaban que la asertividad era lo mismo que la autoestima, o al menos resultaba un componente de la misma (Gaeta González & Galvanovskis Kasparane, 2009). Por lo cual existen coincidencias de la relación que existe entre asertividad y el grado de consideración que se tiene consigo mismo.

En referencia a la definición Riso (2002) señala de una forma sencilla la capacidad de defender y ejercer los derechos personales, por ejemplo el poder decir que no, expresar desacuerdos, dar una opinión diferente, exteriorizar emociones negativas sin dejarse manipular como lo hace el sumiso, ni violar los derechos de los demás como lo hace el agresivo.

La posibilidad que representan las técnicas asertivas para el favorecimiento de construcción de un lenguaje que ayude a establecer diálogos basados en el respeto, resulta de gran utilidad para la creación de relaciones pacíficas dentro del matrimonio.

3.3.1 Características

Según algunos estudios psicológicos dentro de las relaciones humanas existen tres formas de respuestas para enfrentar las relaciones interpersonales. La primera de ellas es la huida ansiosa, la respuesta asertiva y la respuesta agresiva (Aguilar Morales & Vargas, 2010).

La huida ansiosa se caracteriza por que la persona se comporta de manera pasiva, permite que violen sus derechos, permite que los demás se aprovechen de ellas/os, no logran sus objetivos, se sienten frustradas, infelices, heridas y ansiosas; se muestran inhibidas y retraídas y son las otras personas las que toman decisiones por ellas.

La respuesta asertiva se caracteriza por un tipo de respuesta que protege sus propios derechos y respeta los de los demás, logra sus objetivos sin detrimentos de los otros, se sienten bien consigo mismo y tienen confianza; se muestran sociables y emocionalmente expresivos; toman sus propias decisiones.

Dentro de la respuesta agresivas se violan los derechos de los demás, se logran los objetivos a costa de otras personas, son beligerantes, humillan y desprecian a los demás; son explosivos de reacción imprevisible, hostiles e iracundos, además de entrometerse en las decisiones de los demás.

La respuesta de tipo asertiva como se puede observar, resulta en medio de la pasividad y la respuesta agresiva, no hay una inactividad pero tampoco se sobrepasan los límites de tal forma que exista violencia o agresión. Se percibe dentro de los matrimonios actuales la carencia de ese punto medio de respuestas dentro de la convivencia conyugal. Se inclina la balanza de las estadísticas ante una pasividad y agresividad por parte de los involucrados.

La asertividad en la comunicación oral es la expresión de un profundo autoconocimiento en el cual la autoestima tiene un funcionamiento activo, ya que el individuo reconoce sus fortalezas, conoce sus debilidades, pero trabaja en las mismas para conservar el punto central del balance emocional que le permite desarrollar confianza y seguridad.

La necesidad de encaminar el habla por medio de la educación hacia una mayor asertividad es una de las propuestas manifestadas en la investigación, darle la importancia que merece el lenguaje como eje rector para creación de relaciones libres de violencia dentro del matrimonio.

Dentro de las características del modelo de comunicación asertiva, autores como Aguilar Morales & Vargas Mendoza (2010) señalan una serie de derechos asertivos que las personas deben conocer para hacerlos valer y mejorar el tipo de relaciones que establecen con su alrededor. Se señalan los siguientes:

1. Algunas veces usted tiene derecho a ser el primero.
2. Usted puede cometer errores.
3. Tiene el derecho de ser el juez de sus sentimientos y aceptarlos como válidos.
4. Puede tener sus propias opiniones.
5. Tiene derecho a cambiar de dirección o de parecer.
6. Puede protestar sobre algo que le parezca injusto.
7. Tiene derecho a interrumpir para pedir una aclaración.
8. A intentar un cambio.

9. Tiene derecho a pedir ayuda emocional.
10. De expresar y sentir dolor.
11. Tiene derecho a ignorar a los demás.
12. De recibir reconocimiento por un trabajo bien hecho.
13. Usted tiene derecho a decir no.
14. Tiene derecho a permanecer solo, cuando los demás quieran compañía.
15. A no anticiparse a los deseos y necesidades de los demás.
16. De no estar al pendiente de la buena voluntad de los demás.
17. Tiene derecho a responder o no hacerlo.

Continuando con la exploración de los derechos asertivos, la psicóloga clínica Elia Roca Villanueva (2005) menciona que tenemos derecho a:

1. Ser nuestros propios jueces.
2. Elegir o no hacerse responsable de los problemas de los demás.
3. Decidir si quiere dar explicaciones o no.
4. Cambiar de opinión.
5. Tener errores.
6. Decir no lo sé.
7. No necesitar que le aprueben los demás.
8. Tomar decisiones sin lógica.
9. No entender las expectativas ajenas.
10. Tratar de no ser perfectos.

Los autores señalan una serie de derechos asertivos que se percibe reflejan características de: seguridad, autonomía, decisión, no dependencia emocional. Lo significativo de la serie de lineamientos que proponen es la conexión con la esencia humana, la misma que refleja a un ser humano con la misión de aprendizaje continuo y la aceptación total de los errores.

Reflejan la permisión sobre emociones de dolor, la reubicación de ideas para cambiar de camino sin la necesidad de dar explicaciones, del valor de la libertad en acción y pensamiento para expresar o no expresar, para convivir o no hacerlo ya que el optar por el modelo de comunicación asertivo es materia de autoestima y autoconocimiento.

Otra de las características que menciona la asertividad es el derecho a decir no. La continua aceptación de las propuestas de las personas aun si estas van en contra de lo que realmente se piensa o se quiere hacer, puede incitar al desarrollo del abuso y manipulación,

convirtiendo a la persona en una marioneta humana, perdiendo uno de los valores más importantes del ser que es la dignidad (Riso, 2002).

Para Vilchis Contreras (2015) psicólogo y consultor, las personas que se encuentran dentro del círculo de la no asertividad, tienen problemas de autoestima ya que son personas que buscan la aceptación y reconocimiento de quien se encuentra a su alrededor. El no poder decir no es sinónimo de poca confianza en uno mismo (Vargas , 2015).

¿Cómo no poder decir no puede repercutir en la cultura de paz dentro del matrimonio? Tratando de responder, la importancia radica en el contenido de la palabra. La expresión no trae consigo la capacidad de alta autoestima, valoración, respeto por pensamientos, necesidades o requerimientos, esta misma autoconsideración dependiendo si es positiva o negativa hace permeable el intercambio de mensajes pacíficos o violentos dentro del matrimonio.

Según la sexóloga y terapeuta Gladys Elena Bonifaz (2013) señala que en una sociedad machista como la de México, algunos hombres expresan sus inseguridades y miedos por medio de la violencia, lo cual se encuentra conectado con la autoestima del agresor y la sumisión de la víctima (Grajales, 2013).

En el tema de la asertividad, como lo han señalado los autores mencionados, se puede concluir que el lenguaje asertivo es el resultado de una buena autoestima, por lo cual, como primer paso se requiere del conocimiento propio, responder a varias preguntas: ¿Quién eres? ¿Cuáles son tus gustos y disgustos?, ¿Qué emociones prevalecen en tu día? tener en claro prioridades, actitudes de respeto, cortesía contigo mismo y con los demás.

Después de haber identificado la necesidad de aumentar la estima consigo mismo, mediante el proceso continuo de revisión individual que incluye el autoconocimiento como un primer paso para generar un lenguaje asertivo, se requiere de explorar la forma, qué decir, qué no decir y cómo decirlo a las demás personas.

3.3.2. Qué decir, qué no decir y cómo decirlo

Se abordan sugerencias y técnicas para poder expresar mensajes siguiendo un modelo de comunicación de tipo asertivo. Diversos autores señalan cuál es la manera más adecuada para pedir algún requerimiento, cómo hablar en situaciones de molestia y enviar el mensaje idóneo para lograr el objetivo deseado, en lugar de mencionar frases erróneas que agravan la situación, logrando resultados negativos o conductas repetitivas.

Para mejorar la interacción con otras personas, Aguilar Morales & Vargas Mendoza (2010) sugieren que se tienen que aprender las siguientes habilidades: identificar el estilo de comunicación que se tiene —sumiso, asertivo o agresivo— identificar los derechos asertivos, desarrollar una filosofía racional de la vida y aprender algunas competencias, se mencionan las siguientes:

- Defender sus derechos.
- Pedir cambios de conducta en otras personas.
- Solicitar favores.
- Decir no.
- Hacer cumplidos.
- Dar una queja.
- Tomar decisiones.
- Actuar en un conflicto.
- Discutir y negociar.
- Alejarse de relaciones o personas inadecuadas.

En el apartado anterior se mencionaron los derechos asertivos, los autores Aguilar Moreno y Vargas Mendoza, concuerdan que el primer paso para ser asertivo es conocer los derechos que se tienen, el punto del autoconocimiento también es señalado, ya que se tiene que encontrar el punto de la honestidad consigo mismo para definir qué tipo de comunicación comúnmente se realiza. ¿Es agresiva?, ¿Es pasiva?

Y surge la pregunta, ¿cómo poder hacer esos cambios después de identificar que el modelo de comunicación que se ha tenido durante toda la vida no es el más adecuado y se encuentra muy lejos de ser asertivo? Para tratar de responder la pregunta, los estudios han

dado como resultados diversas estrategias de mensajes que fomentan un mayor entendimiento con los demás.

Dentro de los principios básicos para lograr una comunicación asertiva en la pareja (Castanyer Mayer-Spiess, 2011) sugiere los siguientes:

1. Hacer una petición en lugar de hacer una demanda.
2. Preguntas en vez de acusaciones
3. Al criticar a alguien más, hablar de lo que hace, no de lo que es.
4. Dejar de acumular emociones negativas, que no permanezcan sin comunicarlas.
5. Discutir los temas uno por uno, no aprovechar y reprochar más cosas que molestan.
6. No hacer generalizaciones, utilizando palabras como siempre o nunca.
7. Hablar siempre pensando antes de decir algo, asegurándose que las consecuencias sean positivas.
8. La comunicación que se establezca verbalmente debe ser congruente con la no verbal.

La misma autora señala que para poder realizar este tipo de principios es necesario desarrollar ciertas habilidades de comunicación con la pareja, menciona las siguientes:

- Dar gratificaciones: decir la palabra gracias y también mostrar el agradecimiento obsequiando cosas materiales.
- Agradecer las gratificaciones: se refiere a mostrar alegría ante el obsequio o la gratificación verbal.
- Pedir gratificaciones: es cuando se comunica a la otra persona lo que se requiere.
- Expresar sentimientos negativos: se refiere a cuando existen emociones de tristeza o enojo siempre comunicarlas de forma asertiva, no mostrando una careta de víctima y hablando en el momento propicio utilizando mensajes yo, utilizar el yo me siento triste cuando tu no recoges tu ropa, en lugar de nunca recoges tu ropa.
- Empatizar: es ponerse en el lugar de la pareja y observar sus problemas.
- Intercambiar afecto físico: no se refiere solamente al intercambio sexual, se trata de abrazos, besos, estar cerca de la pareja.
- Enfrentarse a la hostilidad inesperada o al mal humor: dentro de la vida en pareja no todo es dulzura, también hay momentos de ira por cuestiones ajenas a la pareja. Por lo tanto una persona asertiva puede reaccionar de dos formas:
 - Asertividad repetida se refiere a utilizar la técnica del disco rayado: en la que la persona no irritada responde con mensaje yo, diciendo yo no tengo nada que ver con tu mal humor o yo no voy a perder una buena noche porque tú estés de mal humor.
 - Asertividad empática: se empieza con ponerse en el lugar de la otra persona, utilizando frases como, parece que te encuentras muy molesto esta noche, y después se recalca la frase asertiva constructiva firme, pero creo que ese enfado viene de otras personas y yo no soy responsable de eso.

Por su parte el psicólogo Haim Ginott, maneja una técnica muy parecida a la que menciona la autora Canstanyer para comunicar asertivamente. Él creó la técnica XYZ para poder establecer un tipo de comunicación que resultara productiva, este tipo de estrategia consiste en resolver un conflicto diciendo: cuando haces X me haces sentir Y, aunque me hubiera gustado sentirme Z (Pérez de las Heras, 2010).

Un ejemplo de este tipo de elaboración de mensaje sería: cuando te vas con tus amigos y no me avisas, me haces sentir que no te importo y me preocupo, me hubiera gustado sentirme confiada y que te interesa mi tranquilidad.

López Follegatti (2015) señala otras reglas que se desarrollan dentro de los consensos y reuniones internacionales, en las que mediante cada intervención se debe realizar lo siguiente para obtener resultados productivos:

- Ser breves, concisos y claros.
- Usar las opiniones ajenas, siendo discretos y con confidencialidad.
- Respetar a los demás, no seguir ataques personales.
- Llamar las cosas por su nombre.
- Siempre hablar sobre el problema y no sobre la persona.
- Verse como aprendices.
- Valorar los silencios.
- Evitar los diálogos cruzados.
- Acreditar lo que se dice.
- No tomar en cuenta los estereotipos.

Dentro de las coincidencias que sugieren los autores mencionados, se aporta la trascendencia que tiene establecer mensajes de forma concreta y clara sobre la acción y no sobre el sujeto, siempre estableciendo una conexión cerebro-boca, para lo cual se requiere de habilidades como el manejo de las emociones para ejercer el autocontrol.

Podría resultar sencillo el practicar lo que mencionan los autores cuando no existen conflictos latentes dentro de la relación de pareja, pero las relaciones humanas resultan complejas, la convivencia cotidiana trae consigo diferentes puntos de vista y percepciones

de realidades en las que la lucha por defender cada uno su punto de vista, es una vía idónea hacia la violencia en cualquiera de su tipología.

Para lo cual autores como Lozano (2015) mencionan que discutir es un arte, se requiere adquirir diversas destrezas como diferenciar con que persona se discute, hacerlo en privado, obtener una dosis de humildad, hacer sentir importante al otro, utilizar el tiempo fuera y siempre mantener la calma.

Para Cala (2015) no sólo es necesario controlar las emociones, se requiere de cultivar la virtud de la sinceridad ya que para poder ser sinceros con los demás se requiere empezar con uno mismo, si la persona no se acepta tal como es, el autoengaño resulta un obstáculo para relacionarse con los demás.

El mismo autor señala que siempre hay que ser sinceros, lo que sugiere es preguntarse siempre ¿es el momento, el lugar y el tiempo adecuado? Se deben de contestar esas presuntas y si la respuesta es positiva, no existe la necesidad de maltratar a alguien. Cuando se es sincero, se puede ser suave y cálido pero firme, por lo cual señala una serie de sugerencias al dialogar:

- Tener una apertura mental, que propicie el diálogo, para escuchar todo tipo de argumento, aunque no se concuerde con el mismo.
- La sinceridad crítica siempre debe de ir acompañada de resaltar los aspectos positivos, no sólo enfocarse a los negativos.
- Nunca dejar en el aire una opinión negativa, sin ofrecer soluciones positivas.
- La responsabilidad que implica ser sincero es un elemento que debe manejarse con prudencia e inteligencia.

De acuerdo a lo que sugieren Lozano y Cala se puede concluir que son diversas las perspectivas que se tienen en cuestión de poder establecer una comunicación asertiva, la aportación de ellos sugiere el pensamiento positivo de la voluntad de solucionar un conflicto es fundamental.

Al igual que la inversión en el autoconocimiento, que permitirá conocer lo que se quiere, ordenar prioridades y poder expresar las palabras correctas, con una entonación que

propicie el entendimiento mutuo, es indispensable reprogramar el sistema lingüístico al que se está acostumbrado.

3.3.3. Programación neurolingüística

Para reprogramar el uso del lenguaje, es indispensable el estudio de la programación neurolingüística. Se requiere la comprensión del concepto, sustentado por algunos autores como una estrategia de comunicación, un estilo o una disciplina. Pero la pregunta realmente es ¿Qué es la programación neurolingüística? Y ¿en qué consiste?

El concepto de programación neurolingüística —PNL— nace en los 70's por Jhon Grinder y Richard Bandler. Su definición va más allá de un conjunto de herramientas que se originan de la lingüística, terapia Gestalt, semántica general, análisis transaccional, dominio corporal, cognitivo y emocional (Jaruffe Romero & Pomares Jacquin, 2011).

Forner (2014) la define como una disciplina práctica que ayuda al ser humano a utilizar correctamente sus recursos, a volver a aprender quién es, utiliza al máximo sus habilidades para mejorar su rendimiento, manipular de forma positiva las situaciones negativas para obtener provecho de los fracasos y avanzar continuamente.

Para Pacheco Pulido (2004) la programación neurolingüística se basa en ciertos principios, se mencionan los siguientes:

- Cualquier comportamiento biológicamente factible puede programarse.
- La forma para interiorizar las experiencias es el lenguaje.
- El medio para obtener cambios es generando nuevas alternativas.
- Cualquier comportamiento tiene una intención positiva.
- La composición humana está constituida por recursos y objetivos propios.

Se percibe la idea en común del autoconocimiento como base de cambio. Para poder sustituir expresiones lingüísticas negativas se requiere determinar y detallar cuál es el área de oportunidad, para sustituir por palabras que funcionen y vayan de acuerdo con el objetivo principal, que es poder alcanzar un estilo de comunicación asertiva que tenga como resultado un diálogo basado en la no violencia dentro del matrimonio.

Al respecto, dentro de los estudios para la paz, Johan Galtung propone la teoría de trascendencia y transformación para lo cual señala como primera instancia la identificación de tres elementos que se encuentra dentro de todo conflicto: actitudes, comportamiento y contradicción. Después de analizarlos para poder llevar a cabo una transformación se requiere aplicar la empatía, la no violencia y creatividad (Calderón Concha, 2009).

Se observa dentro de la programación neurolingüística la transformación y creatividad que aborda Johan Galtung como uno de los caminos para encontrar la paz, para la PNL toda expresión tiene consigo una intención positiva, esa misma se relaciona con los estudios de la escuela estructural, en donde se pone en manifiesto la naturaleza no violenta del ser humano.

El individuo suele comunicarse con expresiones pobres, que recibe el nombre de estructura superficial en las cuales se presentan: omisiones, generalizaciones y distorsiones (Jaruffe Romero & Pomares Jacquin, 2011). El concepto que presentan los autores señala el claro ejemplo de la teoría del déficit, en donde se aborda la problemática de esa ignorancia en herramientas de comunicación que tiene como resultado violencia, el ser humano la aprende porque simplemente desconoce la paz.

Forner (2014) reitera el soporte de la programación neurolingüística, el cual reside en que todas las palabras tienen una intención positiva, como se había mencionado con anterioridad, lo que complica que el propósito correcto salga a la luz es que se encuentra oculto en frases negativas que continuamente se usan de forma usual, por lo que propone una serie de ejercicios para reprogramar la forma correcta de expresar situaciones, estados de ánimo, etc.

Tabla 2. Ejercicios de programación neurolingüística

Palabra o idea negativa	Palabra o idea mágica de PNL
Estar gordo	Abundancia en movimiento.
Despedido	Abierto a nuevas experiencias.

Estresado	¡Hawai me llama!
Ser pobre en dinero	Futuro rico.
Fracaso	Resultado sorpresa.
Cáncer	Oportunidad para sanar mi vida.
Estar resfriado	Estar limpiando.
Divorcio	Oportunidad para ser feliz.

Fuente: (Forner, 2014).

Por su parte Bandler y Grinder proponen una serie de estrategias verbales que se encuentran alineadas con los principios de la programación neurolingüística (Jaruffe Romero & Pomares Jacquin, 2011). Se describen a continuación:

Generalización: se refiere cuando la persona no expresa en específico una acción. Un ejemplo es: la gente se la pasa molestándome. Resulta una generalidad en la que se tiene que trabajar con especificar verbos que el sujeto no está manifestando.

Omisión: es el proceso de selección de algunas dimensiones pero se eliminan otras, se requiere que el sujeto termine la frase que falta, por ejemplo: cuando alguien expresa: estoy asustado, no termina la frase, por lo que se incita a que la persona especifique y enriquezca con detalles la situación en particular.

Distorsión: es la acción de responsabilizar a otros ya sea persona, emoción, animal o cosa asuntos que están dentro de su control. Por ejemplo, el individuo podría expresar: el alumno me pone furioso, significa una frase con distorsión, ya que la rabia que experimenta se le atribuye a alguien más, cuando no es esa persona la que está experimentando esa emoción negativa.

Según Villoria, estos mecanismos de estructura de lenguaje y comunicación actúan directamente en el sistema de creencias del individuo, como lo señala el análisis transaccional, cuando el sujeto lo utiliza como norma en su vida. Es por esa razón que se requiere que el individuo pueda detallar sus generalizaciones, completar las omisiones

faltantes en su realidad y corregir las distorsiones que realiza (Jaruffe Romero & Pomares Jacquin, 2011).

La programación neurolingüística del individuo es un tema en conjunto con la comunicación asertiva, las cuales van alineadas con los estudios para la paz. Es indispensable la aplicación de herramientas en las personas que favorezca complementar el déficit del lenguaje que se percibe en el país, a través de las estadísticas de violencia de tipo emocional en la pareja.

Es complejo abordar la problemática del lenguaje ya que implica una serie de factores que están profundamente ligados con el ser como: autoestima, autoconocimiento, autoconciencia, voluntariedad para el cambio. Además es un asunto en materia de educación, que compete tanto a padres de familia, como a los planes de estudio de las instituciones de enseñanza. Sin embargo la educabilidad, cualidad de ser humano, hace posible el cambio.

CAPÍTULO IV.- LA ESCUCHA ACTIVA COMO ELEMENTO DE COMUNICACIÓN PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ EN EL PROCESO DE ENTENDIMIENTO DE LOS CÓNYUGES.

La recepción del mensaje resulta uno de los elementos indispensables para el proceso de comunicación. Dentro del proceso, escuchar de forma activa representa otro de los componentes que se proponen como variables que favorecen la cultura de paz en el matrimonio. Se aborda su naturaleza, los diversos estudios que señalan la diferencia entre oír y escuchar con un estilo activo.

Se describe la dinámica que representa escuchar activamente, indicadores como el silencio, atención y comprensión, los cuales invitan a un análisis individual para el autoconocimiento. Factores como la falta de concentración y atención en los mensajes que se envían otra persona, podrían resultar sólo un reflejo de la sordera que permanece hacia las verdaderas necesidades insatisfechas del ser humano.

4.1. El arte de escuchar

Abordar el tema de escuchar representa como el título indica, un arte, debido a que es una actividad realizada por el ser humano, en la cual se tiene como finalidad expresar o comunicar. De la misma forma, escuchar es un proceso de comunicación no verbal en donde el cuerpo envía mensajes constantes, dando como resultado la creación de un ambiente de interés o desinterés en el ciclo de la comunicación y convivencia diaria.

Estudios revelan que el ser humano pasa más tiempo escuchando que hablando. Respecto al tiempo total que se emplea en la comunicación, el 22% se emplea en leer y escribir, el 23% en hablar, y el 55% en escuchar. Esto no significa que haya más disposición para escuchar que para hablar, sino que hay una mayor exposición a estar recibiendo información que a transmitirla (Codina Jiménez, 2004).

La dinámica humana resulta compleja de comprender, las personas hablan acerca de diversos temas, opinan, expresan sus pensamientos. Se percibe un deseo imparable de hablar acerca de sus necesidades, ambiciones, sueños, frustraciones, requerimientos pero una reducida disposición al escuchar al otro y así mismo.

Cuando se aborda la habilidad de escuchar no se pretende que implique solamente la correspondiente a la relación interpersonal, sino la referente a una dimensión mayor, la facultad de realizar una observación para establecer la conexión mente-cuerpo para escuchar, analizar los sentimientos y emociones más profundas.

Se percibe una carencia de componentes en la actualidad en materia de comunicación, favoreciendo la violencia en la pareja. Uno de ellos es la falta de escucha, habilidad sin la cual se dificulta lograr un entendimiento y, por consecuencia, la acción de resolver conflictos y llegar a establecer acuerdos de forma pacífica puede resultar un reto complejo para la convivencia en la pareja.

Es interesante que las habilidades o carencias comuniquen la composición de un individuo. La forma en que una persona puede escuchar revela diferentes aspectos de su personalidad, carácter y formación. Tomando como referencia a González A. (2011) se describen los cinco perfiles de temperamento y nivel de escucha que el humano puede adoptar.

El primero es el perfil del motivador sanguíneo, al que le corresponde el nivel más bajo de escucha. Son personas muy extrovertidas, motivadoras, excelentes para hablar velozmente y comunicarse en público, consiguen ser siempre el centro de atención, su capacidad de pensamiento es muy rápida por lo que no permiten hablar al otro debido a que nunca guardan silencio.

La segunda personalidad corresponde al de tipo pragmático, la cual es colérica con un nivel de escucha bajo. Son personas prácticas, oyentes indiferentes; les interesa cumplir un objetivo. Proyectan ser tajantes y calculadores debido a que les gusta dar órdenes; mandar sin escuchar los sentimientos ni emociones de las personas que tiene su alrededor.

El tercero es el perfeccionista con temperamento melancólico, al que le corresponde un nivel de escucha medio. Es analítico, introvertido y el principal obstáculo que tiene para escuchar es adoptar una postura negativa. Su naturaleza crítica le obliga a necesidades de excelencia y perfección que le incitan a responder siempre negativamente.

El último perfil es el pacífico, con un temperamento flemático y con nivel de escucha alto. Tiene la capacidad de permanecer en calma ante la adversidad. No interrumpe ni discute, prefiere la discreción, disfruta al escuchar a los demás y tiene habilidades de conciliador. Además se aflige cuando es su turno de hablar.

Para mejorar la habilidad de escucha, se percibe como primer paso identificar el perfil y temperamento que se tiene. Este tipo de dinámica resulta beneficioso si desde la infancia se identificara y se fortalecieran las áreas de oportunidad para que en su vida adulta su comunicación fuera de mayor calidad.

Para autores como Satir (2015) si la comunicación se desarrolla congruente y con sentido atraerá consecuencias positivas. Los patrones de comunicación pueden aprenderse y enseñarse debido a que todas las personas cuentan con recursos internos, que se pueden emplear inventivamente para que la comunicación favorezca relaciones satisfactorias.

La misma autora señala que es a través de cinco derechos el medio por el que una persona se desarrolla con una estructura integral, así mismo favorece vivir de forma más completa y creativa. Se enumeran los siguientes:

1. El derecho para ver y poder escuchar todo lo que existe en el momento, no lo que debería haber, habrá o hubo en el pasado.
2. El derecho de expresar lo que la persona siente y piensa.
3. El derecho de sentir lo que uno quiere sentir, en lugar de lo que debería de sentir.
4. El derecho de pedir lo que la persona desea.
5. El derecho de tomar riesgos.

La educabilidad es una de las características del ser humano, por lo que es posible aprender a escuchar no solamente a otra persona, sino empezar a escuchar con atención los pensamientos, emociones; comprender la comunicación del cuerpo, los condicionamientos y

patrones mentales para generar un autoconocimiento que beneficie la convivencia consigo mismo y por consiguiente con los demás.

Cuando se menciona el término escuchar como se ha señalado su relevancia con anterioridad, es conveniente definirlo ya que usualmente se emplea como sinónimo del verbo oír, sin identificar que cada uno de los términos tiene una naturaleza diferente aunque ambos utilicen el sentido del oído, tienen una natura particular.

4.1.1. Oír o escuchar

Bair y Knowler hacen referencia a esta diferencia y señalan que escuchar no es lo mismo que oír. Oír lo describen como un asunto de capacidad sensorial, mientras que escuchar es un proceso activo que involucra la percepción, la comprensión y otras funciones mentales. Dentro de los propósitos de escuchar se encuentran el empatizar, informarse y evaluar. (McEntee de Madero & Fernández, 1993).

Según los mismos autores las reglas elementales para escuchar eficazmente son: conocerse a sí mismo, ser cortés, desarrollar interés en varias áreas de conocimiento, prepararse físicamente, ser objetivo, ser analítico y procurar evaluar. Es una lista de requerimientos que resulta compleja, sobre todo en el momento que intervienen emociones como la ira dentro de la convivencia diaria, por lo que es conveniente el entrenamiento continuo.

Maldonado Willman (1998) definía que oír es simplemente captar los sonidos que se dan en nuestro entorno y escuchar es oír con especial atención, es decir, captar con cuidado los sonidos que se perciben. Cuando una persona está escuchando emplea dos elementos clave: el entendimiento y el estado de ánimo.

El mismo autor considera que una persona está escuchando cuando demuestra con sus actos o reacciones que hay entendimiento completo o comprensión precisa de lo que expresa el mensaje recibido. Por otra parte, el estado de ánimo es un elemento que permite que se escuche exactamente lo que se envió; que se ignore o que se deforme, puesto que determina el grado de apertura y atención ante el mensaje.

Es el estado emocional el que interfiere en el proceso de escucha, ya que cuando alguien esta alegre escucha distinto que cuando está enojado, triste, preocupado, tranquilo o melancólico, entre otros estados de ánimo. Escuchar es tener la disposición anímica de comprender el mensaje que se capta (Maldonado Willman, 1998).

Las emociones no sólo interfieren con el proceso de escucha, también representan una problemática social ya que la violencia de tipo emocional, posicionada según las estadísticas como la principal en la sociedad mexicana, indica que en materia de las emociones falta mucho por aprender y sanar. Desarrollar la inteligencia de tipo emocional es un tema que debería incluirse en la educación básica de todo infante.

Continuando con aquellos aspectos negativos que dificultan el proceso de recepción del mensaje del emisor, generando ruido, falta de atención y comprensión, se toma como referencia a González A. (2015) quien describe algunos vicios, defectos y hábitos negativos que dan como resultado bloquear e inhibir la escucha entre las personas.

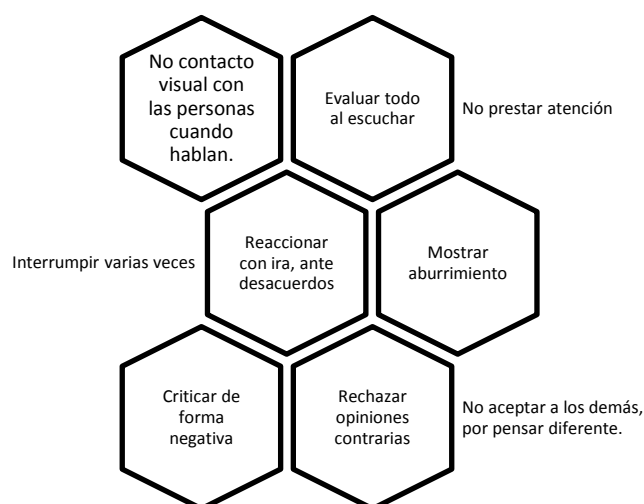
El primero de los impedimentos para la escucha es el egocentrismo. Un vicio muy usual en el proceso de comunicación de las personas, el individualismo; estar interesado en hablar y no dar el tiempo a los demás para ser escuchados. En la actualidad otro factor son las redes sociales que centralizan la atención, evitando la escucha.

Continuando con los vicios, el aislamiento, el cual ocurre cuando la persona se aleja de los demás y centra su atención en sus intereses, se ve reflejado en la adicción de tipo virtual; ser impulsivo y obsesivo incapacita al escuchar con el pretexto de no tener tiempo, comportamientos que inhibe la escucha.

Otros factores son el estrés y la ansiedad, su descontrol produce una enredadera mental en la que el sujeto continuamente tiene pensamientos relacionados con tareas, compromisos, informes, funciones que cumplir, su sistema nervioso se encontraría en los límites del colapso por lo tanto si alguien deseará establecer una conversación, podría reaccionar de forma agresiva.

Por ultimo señala el autor, que una persona que se comporta ruidosa y exagerada, con la finalidad de convertirse en el centro de atención no escuchará. Mediante risas y gritos alborotadores, no colaborará para que alguien más pueda lucirse. Finalmente, el comportamiento distraído y ausente, caracterizado por profundos silencios, no se utiliza para escuchar a alguien sino para indagar en sus complicaciones internas.

Figura 3. Hábitos negativos al escuchar



Fuente: elaboración propia basada en (González A., 2015).

En la actualidad, con el uso de las redes sociales ha incrementado el aumento de factores que bloquean la escucha. Su falta de regulación ha incrementado una separación de la convivencia, los estudios lo denominan presencia física pero atención ausente, es una nueva forma de convivencia en la que la tecnología ha distanciado a las personas.

Referente al tema recientes investigaciones le han atribuido el término de *phubbing*, palabra en inglés que se encuentra compuesta por *phone* —teléfono— y *snubbing* —despreciar—. La expresión es utilizada para describir la situación en el que las personas optan por utilizar aparatos tecnológicos y disminuir la atención a sus acompañantes o las personas con las que se encuentran conviviendo (Serrano-Puche, 2015).

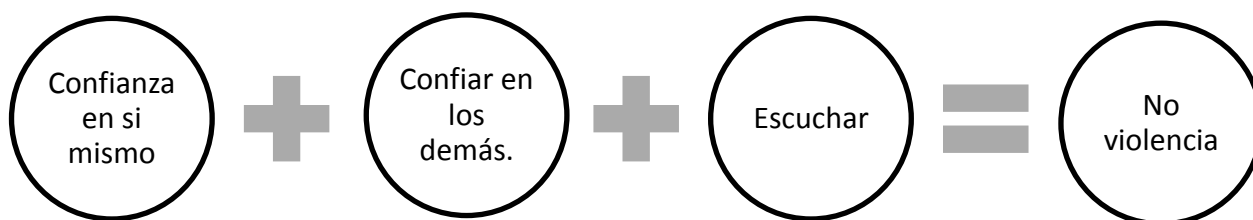
Para Satir (2015) existe una relevante relación entre la forma en la que las personas se comunican y su nivel de autoestima. La productividad de la comunicación depende del estilo que se utilice, este puede favorecer resolver problemas de la vida diaria y con el entorno o por el contrario dificultarlos.

¿Cuál es la relación o el hilo conductor de la escucha con la cultura de paz? para responder esta pregunta, autores como Polaino-Lorente (2008) señala que escuchar resulta un antídoto contra la violencia, la razón proviene de la tranquilidad que proporciona el ser escuchado por alguien.

El autor sugiere que cuando se escucha se tiene confianza en la otra persona, y para confiar en otra persona es indispensable creer que la especie humana es más positiva que negativa. El concepto de confianza que se señala, agrega un elemento más al componente de la escucha, quizá sea confiar un tema para estudiar en próximas investigaciones.

Se puede deducir que la problemática de la violencia de tipo emocional en el matrimonio, reside en la falta de autoestima de la persona. Como señala Redorta (2006) en su tipología del conflicto, las raíces provienen del ser, por lo tanto al no confiar en sí mismo, no puede confiar en su cónyuge. Factor que inhibe la escucha generando una vía permeable a la violencia.

Figura 4. Efectos de la confianza y escucha



Fuente: Elaboración propia basada en (Polaino-Lorente, 2008).

Retomando el concepto, la confianza en el hogar favorece la seguridad, la protección incondicional. Es el ámbito donde una persona es aceptada y querida por lo que es. En la actualidad, la sociedad requiere de esperanza, determinación y certidumbre, para que existan es indispensable la responsabilidad de ser, el compromiso de cumplir con el hacer (Polaino-Lorente, 2008).

El mismo autor señala que el proceso de aprendizaje del infante se encuentra relacionado con la confianza: el niño aprende comportamientos porque confía en las personas que le enseñan. En este proceso interviene la inocencia del nuevo ser, que le permite ser libre y fortalecer las relaciones humanas, generando lealtad, sosteniendo un nuevo tejido social.

Anteriormente en el capítulo de lenguaje asertivo, señalaban varios autores la relación que existe entre la autoestima de la persona y la elección de un estilo de comunicación asertivo. Esa gran consideración consigo misma genera la seguridad y confianza, la cual permite escuchar a los demás, favoreciendo la convivencia de tipo pacífico entre las personas.

Retomando la naturaleza de la escucha es preciso mencionar su tipología. Para autores como Ortiz Crespo (2007) existen diferentes tipos de escucha como: la apreciativa, selectiva, discernitiva, analítica, sintetizada, empática y activa. Tomando como referencia al autor se describe cada tipo con el propósito de comprender sus diferencias.

La escucha apreciativa es aquella donde no se presta atención al escuchar, busca placer; la selectiva selecciona la información que es de interés; en la discernitiva se obtienen las ideas primordiales del mensaje; la analítica hace un estudio de la relación de ideas; sobre la sintetizada el receptor toma la iniciativa en la comunicación; la empática realiza la acción imaginaria de ocupar el lugar del otro.

Para finalizar la escucha activa es aquella que presta atención para entender el mensaje en su totalidad. Es la más completa de la tipología porque incorpora los elementos de la escucha empática, analítica, sintetizada y discernitiva.

La razón de proponer la escucha activa como un componente favorecedor de la cultura de paz dentro del matrimonio es consecuencia de su amplia composición y los beneficios que se obtienen de ella, los cuales se resumen en un entendimiento completo del mensaje y del emisor generando valores como la empatía, favoreciendo la paz en las relaciones.

4.2. Escucha activa

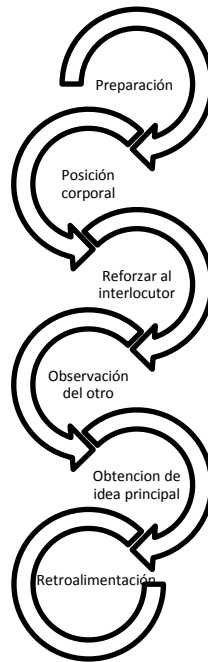
La definición de escucha activa, es simple, se trata de escuchar bien, se refiere a hacerlo con comprensión y cuidado. El propósito de este tipo de escucha es empatizar y comprender al emisor. Es uno de los componentes más básicos de la comunicación humana y de los que menos se manifiesta en las personas (Hérrnando Gómez, Aguaded Gómez, & Pérez Rodríguez, 2011).

Algo relevante que mencionan estos autores es la carencia de la escucha activa en los seres humanos, un componente esencial de la comunicación que debería estar presente en cualquier proceso de intercambio de información. Por el contrario se muestra ausente. Son reglas básicas del desarrollo del ser humano que no han sido enseñadas en el sistema tradicional de educación, el mismo que enfoca la atención en materias escolares que pocas veces se usarán en la vida cotidiana o profesional.

Hérrnando Gómez, Aguaded Gómez & Pérez Rodríguez (2011) indican que tener una escucha activa requiere adoptar una actitud empática y realizar comportamientos de comunicación no verbal, como modificar el tono de voz más suave, conservar el contacto visual, gestos agradables y una postura que indique interés en lo que el emisor transmite para que pueda existir una escucha de tipo activa.

La escucha activa propicia una serie de posturas dinámicas que el cuerpo adopta para enviar señales de atención, participación, disposición y conexión con el emisor. Acciones que generan confianza en el proceso de comunicación, creando un ambiente armónico, el cual se percibe que favorece la resolución de conflictos y que en otras circunstancias sería imposible de abordar.

Figura 5. Fases de la escucha activa



Fuente: elaboración propia basada en (Hérrnando Gómez, Aguaded Gómez, & Pérez Rodríguez, 2011).

Como se muestra en la figura 5, si la escucha activa fuera un proceso tendría que empezar por preparar una actitud física y mental para escuchar; mejorar la posición corporal, inclinándose hacia adelante y respetando el espacio; el siguiente aspecto es reforzar al interlocutor con movimientos o parafraseo; después la observación del otro y por último la obtención de ideas principales y transmisión de retroalimentación.

Retomando otra definición de escucha activa, para Santibáñez Velilla (2015) esta consiste en realizar un esfuerzo por comprender lo que la otra persona está diciendo y hacer ese entendimiento visible. Se requiere de una actitud comprensiva y agradable. Escuchar activamente requiere de: respetar silencios, reiterar, confrontar, clarificar, hacer evidentes los obstáculos y fomentar la implicación.

Para Ortiz Crespo (2007) la escucha activa es aquella que tiene como requerimiento la introducción en la mente del otro, e interpretar el mensaje desde su punto de vista.

Concentrar toda la atención en comprender y obtener el mensaje, así como pensamientos y emociones del emisor.

González A. (2011) señala que un tipo de escucha madura define a las personas que han desarrollado la virtud de consideración hacia los demás. Permitiéndose no emitir juicios para favorecer el entendimiento y comprensión de problemas ajenos que consideran de igual importancia que los suyos. Los estudios señalan que las personas que tienen este tipo de descripción tienen valores de: solidaridad, lealtad, respeto, amabilidad, generosidad y confianza en sí mismos.

Se puede concluir que la escucha activa es el estilo de comunicación más completa que el ser humano es capaz de adoptar. Aunque es un tipo de escucha pocas veces seleccionada por los receptores, se percibe es posible encontrarla en personas con un alto nivel de autoestima, en aquellas que son capaces de desprenderse de la necesidad de atención y aportar toda su atención física, mental y emocional al emisor por un momento determinado.

Ante la carencia de escucha activa como señalan los autores, es recomendable reforzar el componente, difundiendo los beneficios que otorga al proceso de comunicación, utilizando de forma continua este tipo de estilo quizás podría resolver muchos conflictos interpersonales, los cuales se derivan esencialmente de la falta de atención.

4.2.1 Beneficios

Dentro del apartado se pretende señalar los beneficios que la escucha activa proporciona a la convivencia, en específico en las relaciones interpersonales, como son las de tipo afectivo. Por lo que se revisa la ideología de algunos autores para realizar una reflexión sobre lo que proponen y fusionarlo con el objeto de estudio que es el matrimonio.

Dentro de las principales utilidades que la escucha activa proporciona, Ortiz Crespo (2007) describe las siguientes:

- Creación de un ambiente positivo para una comunicación eficaz.

- Reducir los mal entendidos.
- Captar la información importante del emisor.
- Aprender de la experiencia de los demás.
- Se evidencia el auténtico interés por la otra persona.
- Reducción de conflictos tanto personales como laborales.
- Se obtiene mayor confianza por parte del emisor.
- Fortalecimiento de relaciones personales y laborales.
- Se proyecta el respeto hacia las personas.

Codina Jiménez (2004) señala otras bonificaciones que da como resultado el saber escuchar, se describen las siguientes:

- Aumenta la autoestima del emisor, ya que se siente merecedor de ser escuchado por alguien.
- Mayor efectividad en la comunicación, hay un entendimiento de pensamientos y sentimientos.
- Reducción de posibilidades de conflictos, hay menor riesgo de malentendidos.
- Se aprende del otro de forma directa.
- El que sabe escuchar proyecta una imagen de respeto e inteligencia.

Comunicadores como Cala (2013) señalan que la habilidad de escuchar con atención, sentimiento y discernimiento crítico, es la base de todas las relaciones de tipo afectiva, familiar e interpersonal.

Ser escuchado es una necesidad de tipo emocional, si se comprende en su totalidad la relevancia que tiene el ser humano por ser escuchado, las personas se preocuparían por ser excelentes comunicadores, debido a la estrecha relación que existe entre escuchar activamente y el sentimiento del amor (González A., 2015).

Las consecuencias que la escucha genera a nivel emocional son positivas, productivas y creadoras de conexiones de confianza que permiten establecer la reciprocidad en las relaciones interpersonales, específicamente dentro del matrimonio. Se percibe podría ser una forma de cuidado comunicacional con efecto cicatrizador que favorece la cultura de paz.

La comunicación forma parte de la naturaleza humana, se encuentra inmersa en movimientos, gestos, sonidos, expresando un mensaje, sea consciente o no. Para Muñoz Hernán, Ramos Pérez, & Romera (2012) la escucha activa no es la excepción, porque implica

mostrar apertura hacia la persona que está expresando. Para eso es necesario adoptar una serie de actitudes y comportamientos a nivel de comunicación verbal y no verbal.

Tabla 3. Comportamiento verbal y no verbal de la escucha activa

Actitud	Lenguaje verbal	Lenguaje No verbal
Mente en blanco.	Usando ajam, ok. Etc.	Contacto visual.
Atención en el otro.	Resumiendo la plática.	Expresión de atención.
Esfuerzo por entender.	Pidiendo confirmación de lo que se comprende.	Postura de interés y siguiendo la conversación.

Fuente: Elaboración propia basada en (Muñoz Hernán, Ramos Pérez, & Romera, 2012).

Según los mismos autores, los beneficios de la escucha activa radican en emisor y receptor. Por una parte el que emite el mensaje se siente escuchado, por lo que se crea un ambiente de confianza, mejorando la comprensión. Y en segundo término el receptor se siente útil para los demás.

Dentro de los beneficios que genera la escucha activa, es relevante la creación del ambiente de armonía que origina aceptar turnos de habla establecidos por el sentido común, este proceso va a ser motivado por el interés que se tenga en la otra persona. Sin ese ingrediente es complejo que la comunicación no verbal no se manifieste con cualquiera de sus indicadores.

4.3. Silencio

Establecer un apartado sobre el tema del silencio surge para efectuar el cumplimiento de los objetivos específicos que se indicaron dentro de la investigación. En donde se establece analizar las variables propuestas en la hipótesis, en ese sentido el silencio constituye uno de los dos indicadores que se seleccionaron para efectuar la medición en la variable de escucha activa.

El silencio se aborda desde dos vertientes: la primera como la capacidad de guardar silencio cuando alguien más está hablando, estableciendo el elemento de receptor y la segunda como la acción de permanecer en silencio consigo mismo, como una técnica de autoconocimiento, reflexión y meditación.

El silencio considerado como una disciplina del ser, un arte y con un valor semejante al del habla, puede convertirse en un aliado para adoptar comportamientos de tranquilidad, apacibilidad y mesura, formando parte de la inteligencia emocional. Guardar silencio implica aquietarse mental y fisiológicamente para encontrar soluciones (González A., 2011).

El silencio y la escucha activa forman parte de una relación dependiente y estrecha, el trabajo que se realiza en ambos es lo que da origen al equilibrio en el proceso de comunicación. Por lo que si se pretende educar sobre los procesos de comunicación es esencial empezar por silenciar la lengua y empezar a escuchar los pensamientos que genera la mente por medio del silencio.

Para Hernando Gómez, Aguaded Gómez, & Pérez Rodríguez (2011) el silencio podría ser un indicador del que busca, incitando a la participación de alguien para hablar. En otras ocasiones puede transmitir la sensación de un ambiente de tensión. El silencio es un indicador múltiple, depende del contexto en que se desarrolle.

El silencio no sólo es el medio por el cual se manifiesta la escucha activa, sino también es un mensajero de rigidez. No hablar en algunas circunstancias representa que no se está de acuerdo con ciertos puntos de vista o inseguridad ante los emisores, el ambiente o algún factor generador de incomodidad. En este sentido son diversas las posibilidades, podría ser la incertidumbre de la persona que se encuentra en un ambiente fuera de la zona de confort o quizás sea un tipo de personalidad introvertida y tímida.

Estudios científicos sobre el tema de la mente señalan que el ser humano tiene un promedio de sesenta mil pensamientos diarios, estos pueden ser repetitivos o modificados, lo que

resulta de esos pensamientos es una cadena continua para emitir juicios sobre cualquier cosa sin poder detenerse (García Román, 2015).

Para el mismo autor la posibilidad de romper las cadenas que generan un juicio constante es factible obteniendo un enfoque en el presente. Con disciplina y constancia se pueden experimentar resultados positivos, direccionando la atención de una forma consiente y no permitiendo que la mente mantenga el control.

Un tema que generaciones y culturas ancestrales han practicado con regularidad, proporcionándole la base del equilibrio de su vida es el control de la mente. En materia de la mente, se percibe existe un desconocimiento general, principalmente ¿en dónde se encuentra la mente? ¿Quién es la mente? ¿La mente es la creadora de los pensamientos o es el cerebro? ¿Quién dirige el comportamiento, el ser o la mente?

Hace tres siglos René Descartes definió la mente como una entidad extracorpórea, que se manifiesta en la glándula pineal. Por su parte investigaciones psicológicas de Neal Miller contribuyeron a la bioetroalimentación la cual, mediante una conversación cuerpo-mente, permite controlar procesos corporales que anteriormente parecían involuntarios (Kort, 1995).

Las investigaciones psicológicas de Miller muestran una evidencia sobre la posibilidad de poder controlar procesos como las emociones negativas. Médiante una conexión cuerpo-mente que podría entenderse como un resultado involuntario hacia procesos aprendidos y herramientas no desarrolladas, convirtiéndose en obstáculos para la construcción de la paz.

En estudios de física cuántica, ciencia que estudia entre sus diversos temas, las partículas subatómicas Sánchez Medina & Márquez Díaz (2006) señalan a la mente como un creador a través de pensamientos y sentimientos, expresándose en un campo cuántico que hace vivir una realidad, aunque no se tome conciencia del poder de crear que se tiene, por tanto a eso se llama vivir en un sueño (Corbera & Rubio, 2014).

Pero ¿cuál es la relación de la mente con la cultura de paz? La UNESCO (1992) señala que es en la mente de los hombres donde se inicia la guerra, es el lugar donde se puede erradicar. La educación occidental se percibe orientada a enseñar que el infante memorice conceptos, coartando la imaginación. En este punto, si es relevante la mente ¿en qué momento de la vida académica del ser humano se le proporcionan herramientas para estar en paz mental?

Continuando con el tema, González A. (2011) señala sobre la acción de gestionar los silencios y proporciona algunas sugerencias que permitirían generar hábitos positivos en el proceso de la escucha activa y el silencio, se describen los siguientes:

- Cronometrar silencios, permite a las personas como las de perfil sanguíneo controlar su habla y desarrollar la fortaleza de escuchar.
- Se debe de practicar el hábito de no ser egocéntricos.
- Acallar la voz interna que reclama resultados.
- Optar por posturas positivas.

Desde la infancia los maestros han desgastado en diversas ocasiones su voz sin lograr resultados, indicando a los estudiantes que guarden silencio, incluso en clases de más alto nivel educativo se sigue callando a los participantes. Lo cual resulta complejo controlar a un grupo de personas para que mantengan silencio, ¿de dónde proviene la necesidad constante del ser humano por hablar, aunque no comprenda ni lo que está diciendo? ¿Es tanto el egocentrismo del ser por no otorgar tiempo a otro para ser escuchado?

Ante estas preguntas es pertinente abordar el tema de tranquilizar la mente para lograr un silencio del habla, este aprendizaje se percibe debe ser enseñado por los padres de familia, los cuales tienen la obligación de hacer comprender desde la infancia la relevancia del tema, incitar a la autorreflexión para generar un autonocimiento y conocer diversos beneficios de aprender a callar.

4.3.1. Aprender a callar

Para que pueda existir el rol del receptor dentro de un proceso de comunicación, se requiere

aprender a callar, ya que escuchar es el resultado de no hablar. Esto genera consecuencias como el equilibrio sobre la acción de dar y recibir, como lo indican culturas ancestrales el balance podría ser un punto clave en la convivencia diaria.

Considerado como uno de los primeros principios de los sabios, el Rey Salomón es una figura mencionada en algunos proverbios eclesiásticos como un hombre con capacidad de callar y escuchar. Con el tiempo se generó el concepto de sabiduría salomónica para calificar una decisión acertada, justa e inteligente para resolver los conflictos (González A., 2011).

Hay circunstancias en las que se sugiere permanecer sin hablar y adoptar el silencio. Tomando como referencia a Hernández Guerrero (2008) se describen las diez situaciones en las que el autor recomienda no establecer ninguna conversación con ninguna persona.

- Cuando no existe nada importante que decir: se refiere a no establecer conversaciones vacías e inútiles, las personas que tienden a realizar conversaciones de este tipo exteriorizan carencias profundas.
- Cuando no se encuentran las palabras adecuadas: el silencio es la mejor decisión cuando por desconocimiento, fatiga o cansancio no se tiene claridad de pensamiento, para comprender las emociones que se están experimentando.
- Cuando no hay quién escuche: al iniciar una conversación el destinatario es el estímulo, si no se tiene la disposición del elemento receptor, el autor recomienda guardar silencio.
- Cuando no es el momento oportuno para hablar: se refiere al contexto adecuado que se elija para establecer una conversación, en donde las circunstancias, el tiempo y lugar no resulten impertinentes.
- Cuando hablan los hechos: el autor señala la pertinencia del silencio como una forma de comunicar, cuando una acción no requiere de palabras.
- Cuando hablan los otros: se sugiere establecer turnos cuando alguien se expresa verbalmente, el receptor requiere establecer un silencio exterior e interior.
- Cuando no se está sereno: si no existe un control de emociones, es preferible guardar silencio y obtener la calma, ya que se corre el riesgo de establecer un tipo de violencia hacia la otra persona.
- Cuando se está rodeado de mucho ruido: es preferible no establecer conversaciones si existen sonidos que distorsionen el mensaje, la interferencia puede actuar de forma negativa dentro del proceso de comunicación.

- Cuando se acercan palabras que dañan: el autor hace referencia al poder que tienen las palabras, desde una perspectiva positiva y una negativa. Si no se utilizan de la forma correcta, representa una herramienta destructiva en la convivencia.
- Cuando los oyentes no atienden ni entienden las palabras: cuando el destinatario no comprende el lenguaje que se utiliza, se sugiere no elaborar un discurso, podría resultar inútil o fastidioso para los demás.

Retomando, ¿cuándo reconocer el momento adecuado para pronunciarse? Tomando como referencia a González A. (2015) se describen las siete claves que indican el momento correcto para hablar o continuar guardando silencio.

El primer paso es aprender a controlar los impulsos, lo cual es resultado de habilidades de tipo emocional, físico y espiritual. Dependiendo del temperamento que el sujeto tenga será más sencillo o complejo, pero no imposible. Es un ejercicio continuo de auto-observación que requiere de práctica y tiempo, para actuar con prudencia.

Después de ejercer autocontrol es necesario buscar el momento adecuado para hablar, para localizar el instante adecuado es pertinente agudizar la sensibilidad y el ritmo de la conversación. Escuchar hasta que la persona muestre felicidad por ofrecerle tiempo resulta clave, este tiempo varía de sujeto en sujeto.

Una pauta relevante es esperar hasta que la persona termine de hablar, no interrumpirla. Cuando se tenga la oportunidad de hablar, no hay que decir cualquier cosa, es mejor usar frases convincentes, la idea de intervenir es para aportar una idea productiva. Es indispensable recordar que hay personas competitivas que siempre desearán ser el centro de atención, en ese sentido sería adecuado actuar con reciprocidad y no escuchar a quien no escucha.

Finalmente la recomendación del autor es esperar, esperar y esperar. Dejar que los demás hablen, al hacerlo se ofrece un autodescanso de intensidad, se podrá gozar de observar felicidad en los demás al demostrándoles aprecio, interés y respeto por su vida.

Al respecto se considera relevante enfatizar en identificar la personalidad de tipo tóxica, individuos que utilizan la amistad para conversar de problemas y situaciones que lo único que hacen es desgastar al receptor. El drama es una constante en su vida diaria y no actúan para cambiarla, por lo que tienden a adoptar el rol de víctima de las circunstancias, con el objetivo de centrar la atención en sus problemas.

Es indispensable considerar que un segmento interesante de la escucha activa también compete en conocerse y conocer a los demás, identificar y discernir el valor del tiempo que se le otorga a una persona. Ese tema está ligado a la reciprocidad de las partes, si no existe equidad es complejo poder encontrar un equilibrio en el proceso de comunicación, ambas partes deben aportar ideas positivas y afrontar la responsabilidad de vivir su vida.

4.3.2. El silencio para la paz mental

De acuerdo a la segunda generación de los estudios sobre la paz, en donde se abordan las investigaciones referentes al tema de la paz interna, se reflexiona sobre el factor del silencio y su relación con la paz mental, indicando la estrecha relación que existe para el favorecimiento de la paz individual.

El ser humano no ha llegado al nivel de poder controlar su mente y este ha sido el causante de su sufrimiento. Por lo que es necesario practicar ejercicios que le permitan obtener un acercamiento al control mental en donde pueda manipular sus pensamientos, de tal forma que transforme lo negativo en felicidad (Marizán, 2015).

Para el mismo autor, es mediante la meditación cuando se puede acceder al silencio y poder encontrar la paz mental. En ese espacio entre pensamiento y pensamiento es cuando la conciencia despierta y observa, no permitiendo que el cerebro automático gobierne emociones de miedo, condicionamientos y traumas, por lo que es en ese momento cuando se establece una libertad mental.

Se percibe a la mente como un gobernante tirano que dirige pensamientos y acciones de la forma que desea de acuerdo a las programaciones mentales del subconciente, las cuales se

desconocen. Lo que señala el autor es primeramente comprender que los pensamientos pueden y deben ser controlados, porque es el ser el que debería dirigir, no la mente. En este breve espacio entre pensamiento y pensamiento es donde se experimenta la libertad mental y se es consciente que el mismo ser humano puede dominar y redireccionar lo que siente o piensa.

La meditación también conocida como atención plena, fue nombrada y aprobada para su uso por el Instituto Nacional de Excelencia Clínica del Reino Unido —NICE— la cual se utiliza para combatir síntomas del estrés como depresión, ira, ansiedad crónica, adicciones, insomnio, tensiones musculares y síndrome premestrua. También ha sido utilizada para obtener una mayor concentración y eficiencia (Puddicombe, 2010).

La autora señala que meditar es una habilidad y una experiencia, se requiere de una práctica regular para comprender los beneficios que puede proporcionar. Los cambios son sutiles, intangibles, aumentando la conciencia, por lo que empieza a generarse un cambio en la forma de percepción consigo mismo y con los demás.

Con anterioridad se podría pensar que abordar el tema de la meditación en la ciencia, resultaría subjetivo y con una inexistencia de estudios para considerarlo una creencia enfocada a la religión de las personas. En la actualidad se le ha proporcionado el nombre de atención plena y es usado en para combatir enfermedades, por lo que los estudios han comprobado que meditar beneficia el estado físico de las personas.

Desde que una persona nace se encuentra en contacto con su diálogo interno, este forma parte de la condición humana y de forma consciente o inconsciente se usa de forma muy frecuente, no existe forma de deshacerse de ese diálogo pero si se puede calmar. Las personas pueden trabajar constantemente y con determinación para fomentar una mente calmada, centrada y cooperativa (Allen, 2013).

Para Marizán (2015) el proceso de pensar en el ser humano es muy rápido, entre cada pensamiento se podría tener la percepción de que no existen espacios, ante esta postura la

ciencia moderna por medio de la psicología transpersonal ha podido comprobar que el proceso de pensamiento tiene pausas. El espacio cuando hay un cambio de pensamiento en pensamiento, ahí se genera un espacio. Es en ese momento cuando ocurre el silencio.

La autora señala que es en ese momento cuando no existen pensamientos, es cuando se advierte un tipo de paz interior, no se tiene movimiento mental porque se otorga un espacio para la paz mental. Este espacio puede tener una duración de milisegundo o de un microsegundo, mientras más extenso se mantiene el silencio es cuando se puede percibir la paz mental.

Al ejercer una práctica constante de la atención plena, se percibe el ser podría lograr cambios interesantes en su vida diaria y su relación con los demás, principalmente en su comportamiento, el cual sería más tranquilo, relajado y favorecería el autocontrol.

Es por esa razón la relevancia de la paz mental en el tema de la cultura de paz, sin su práctica es complejo que la convivencia dentro del matrimonio o cualquier relación interpersonal sea pacífica. No sólo la carencia de la paz mental se percibe genera una falta de control, sino también influye en la capacidad del individuo en atender y comprender un mensaje.

4.4. Atención y comprensión

El segundo indicador que se propuso para la medición de la variable de escucha activa es el de atención y comprensión. Se describen definiciones sobre el origen y concepto, evidenciado las señales de comunicación no verbal que emite el cuerpo de forma inconsciente, para expresar cuando se tiene atención y comprensión en situaciones o personas.

La clave para cualquier interpretación es escuchar con atención. Según los expertos se requiere otorgar un significado a la información que se recibe. Una vez que se interpreta, se procede el entendimiento definido como obtener una idea simple de las cosas (González A., 2011).

Kabat-Zinn (2005) define la atención consciente o *mindfulness* como un enfoque total de la atención en cada momento de la vida diaria sin llevar a cabo juicios, expectativas o ideas concebidas. Surge practicando la contemplación, centrando la mente despierta en las cosas tal como son con la finalidad de estar continuamente viviendo el presente (Siegel, 2012).

Para Pavón (2015) la atención puede ser comprendida como un amplio poder perceptivo de la mente y los sentidos, por lo que es un factor trascendente en el desarrollo de las potencialidades de cognición en las personas.

De acuerdo con Goleman (2013), la palabra atención proviene del término latín *attendere* que significa tender hacia. Constituye un valor mental, por otra parte aunque sea poco reconocido su estudio, tiene una relevante influencia en la forma de actuar en la vida.

El mismo autor señala que la ciencia cognitiva ha desarrollado el estudio de la atención y sus variables tales como: la concentración, la atención selectiva, la conciencia abierta, la gestión y supervisión de operaciones mentales, el control ejecutivo dirigiendo la atención al interior.

Al parecer falta por explorar en materia de las variables de la atención, es interesante el estudio de la conciencia, el proceso de internalización del ser, los factores que dan origen a que algunas personas se encuentren inclinadas hacia la práctica de técnicas que permitan dirigir su atención hacia la mente y las razones por las que otras la ignoran.

Actualmente la ciencia de la atención se ha expandido y ha llegado a la conclusión que son las destrezas atencionales de una persona las que determinan el nivel de desempeño en cualquier actividad. Si la habilidad de atención del sujeto es deficiente también lo será el trabajo que realice, por otra parte si se mantiene una adecuada atención la función podría ser excelente (Goleman, 2013).

El mismo autor indica que la existencia de la atención por parte del individuo radica en el funcionamiento de muchas operaciones mentales, dentro de las principales se encuentran: la comprensión, el autoconocimiento, la lectura de las emociones ajenas, la instauración de sanas relaciones interpersonales, aprendizaje y memoria.

Los resultados de estudios en neurociencia indican que la atención es comparable a un músculo, en la medida que sea ejercitado se va desarrollando, por el contrario si no se practica, se agota. La atención selectiva es la capacidad neuronal de concentrarse en medio de ruido, ignorando cualquier otro centro de atención y seleccionado enfocar interés sobre lo seleccionado (Goleman, 2013).

Particularmente en la actualidad cuando se vive en un mundo de tecnología, resulta interesante observar la atención que se otorga a las personas. Las generaciones de hace veinte años no contaban con distractores tan innovadores como hoy en día. Como mencionan los autores, la atención representa un valor relevante para el bienestar, ¿podría la carencia de atención desencadenar comportamientos no sanos de convivencia?

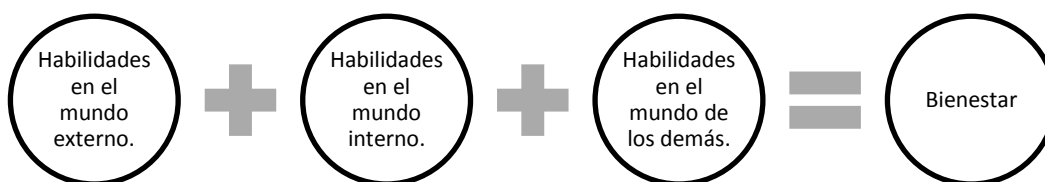
Al parecer la atención que se le ofrece a las nuevas tecnologías está generando comportamientos de confusión en los individuos, esto revela un estudio realizado por Cyber Psychology and Behaviour Journal. Señaló que la red social de Facebook ha generado alrededor de 28 millones de separaciones en todo el mundo. Esto se debe a la atención y el tiempo que se invierte en las redes sociales, lo que provoca que el 95% de los usuarios busquen a sus ex parejas, provocando encuentros, infidelidades y rupturas sentimentales (El País, 2013).

Goleman (2013) indica que la atención regula la emoción, por lo que en momentos de descontrol se utiliza la técnica de autocontrol de distracción, la cual enfoca a otro punto la atención con la finalidad de que la amígdala se relaje, de esta forma la intensidad de la emoción negativa disminuye permitiendo nivelar las emociones.

El mismo autor señala la existencia de dos tipos de distracciones: lo sensorial y lo emocional. Los más sencillos son los sensoriales, se relacionan con las sensaciones corporales, por ejemplo el color fluorescente del título de algún libro, mientras que los distractores emocionales resultan de gran influencia impidiendo enfocar atención sobre algo o alguien.

Este tipo de técnicas que se señalan resultan muy utilizadas en la infancia, en donde se le cambia de tema al niño o se le enseña un distractor llamativo o se le indica un objeto que logre eliminar la atención del asunto que está causando una emoción negativa. En este sentido el adulto podría utilizar esta técnica para no obsesionarse con pensamientos o acciones que le causen emociones negativas y puedan generar comportamientos violentos.

Figura 6. Ámbitos para vivir adecuadamente



Fuente: Elaboración propia basada en (Goleman, 2013).

En la figura se describen una serie de habilidades que señala Goleman (2013) para vivir adecuadamente. Se describen las relacionadas con el mundo externo, las que se refieren a la supervivencia; las habilidades en el mundo interno, que tiene relación con la capacidad de regulación y autocontrol de pensamientos y emociones; por ultimo señala las habilidades con los demás, en la que se perciben componentes como la escucha activa, la tolerancia a la frustración y el lenguaje asertivo relevantes para una convivencia pacífica.

Continuando con el tema de la empatía, autores como Balart Gritti (2013) señalan que es una competencia emocional que se logra a nivel intelectual, la escucha activa a nivel emocional y la comprensión y asertividad a nivel conductual. La empatía definida como una herramienta para conectar con los demás, tiene como objetivo entender los sentimientos, necesidades y problemas que tengan los demás, poniéndose en el lugar de la persona para comprenderla.

Moya-Albiol (2014) señala que empatizar significa aprender a tomar el lugar del otro a través de la comprensión de su mente y emociones, con una visión más clara de la situación ya que no se experimentan los malestares de tipo emocional que el emisor expresa (Buelga, 2014).

El mismo autor señala que la empatía refuerza valores como la tolerancia, el respeto, felicidad, solidaridad, favoreciendo la convivencia sana entre las personas, disminuye la aparición de comportamientos violentos en el individuo, logrando una apertura hacia el diálogo recíproco que permita la resolución pacífica de los conflictos.

La comprensión es una actitud que surge de la atención completa y abierta para entender los sentimientos y necesidades del otro. Implica compasión y acción, porque sugiere o propone establecer medios, conexiones o conductas que favorezcan al otro (Balart Gritti, 2013).

Balart señala que las personas que en su infancia han sido aceptadas, amadas y cuidadas tienen una mayor capacidad de comprender a los demás. Comprender no implica estar de acuerdo con lo que expresa el emisor, significa escuchar sin juzgar, empatizar y respetar su punto de vista.

Lo que menciona el autor sobre la relevancia en el tema de la infancia de las personas, un asunto que se percibe desconocen padres de familia. En la actualidad existe una gran cantidad de distractores, sin sumar las cuestiones laborales que aleja a la familia de la convivencia, la cual genera momentos de atención, comprensión y cuidado del menor, indicando que difícilmente un niño descuidado por sus padres podrá generar habilidades de escucha hacia los demás en su vida adulta.

Para comprender se necesita participar, tener una intención, preguntar al otro para rectificar lo entendido o confirmarlo, a esto se refiere la comprensión participativa. Para Grondin (2008) el proceso de comprensión radica en recrear en uno mismo el sentimiento que otro ha vivido (Montes Sosa, 2013).

En ese tema es un requisito indispensable el interés genuino por el otro o la situación. La comprensión que se tenga sobre el mensaje que envía el emisor se encuentra relacionada con un afecto real hacia el individuo, el afecto que genera la paciencia y que en su ausencia hace

complejo el proceso de comprensión, debido a la incapacidad de reflexión, la misma que requiere de tiempo y participación.

Aproximarse al tema de la atención y comprensión radica en presentar indicadores de comunicación no verbal, aquellos movimientos, expresiones faciales, acentuaciones y acciones con el cuerpo que advierten concentración en lo que otra persona expresa o por el contrario, falta de interés en la conversación.

El lenguaje corporal o lenguaje no verbal, tienen el mismo significado, ya que son aquellas señales y gestos que utiliza el cuerpo para comunicarse. Resulta interesante que se obtiene información más certera sobre los movimientos que se hacen que lo que una persona habla, debido a que el lenguaje corporal indica una intención emocional (Arbeláez, 2014).

El mismo autor señala que los estudios indican que al momento de interactuar con alguien o algo el cuerpo es el primero en manifestarse y comunicar, después de milisegundos la persona se hace consciente de lo que está experimentando. Finalmente al identificar la sensación de forma lúcida se anuncia verbalmente.

Las señales corporales voluntarias e involuntarias que emite el cuerpo comunicando algo reciben el nombre de *tells*, el término proviene del lenguaje inglés. Existen tres categorías de *tells* divididas en: kinéstesis, paralingüísticos y proxémicos. Tomando como referencia a Arbeláez (2014) se describen los *tells* kinestésicos —se refieren al estudio de los gestos, la postura corporal y expresiones faciales realizadas por el cuerpo—.

- Gestos, se dividen en dos tipos: los emplomas y los ilustradores. Los primeros tienen un significado propio, por ejemplo mover la cabeza de un lado a otro, indicando una respuesta de no, mientras que los ilustradores no tienen significado, un ejemplo es señalar con el dedo para indicar un lugar.
- Postura corporal: es la predisposición que se tiene cuando se va a interactuar con otras personas. Existen posturas abiertas y cerradas, estas dependen del ángulo en que opten las personas. Un ejemplo de una postura cerrada es sentarse en frente de otra persona, este tipo de comportamiento indica competencia, mientras que sentarse del lado de la persona es porque ambas personas pretenden colaborar.

- Expresión facial: los estudios han detectado más de tres mil microgestos que realiza el rostro, pero son seis las expresiones faciales primordiales: alegría, tristeza, asco, enfado, asombro y temor.

Para otros autores como Domínguez Lázaro (2009) no sólo son tres los *tells*, sino cuatro los sistemas de comunicación no verbal actualmente reconocidos. Tomando como referencia al autor, se describen los tells de kinestésica y paralenguaje —primarios— así como los tells de proxémica y táctica —secundarios—.

La Paralingüística es una ciencia que se encarga del estudio de las cualidades de la voz —intensidad, tono, timbre, tempo y ritmo—, calificadores —tipo de voz y control de acuerdo al contexto—, diferenciadores—risa, llanto, bostezo, estornudos y alternantes—el ruido en la comunicación—además de las pausas y los silencios que hay en un proceso de comunicación.

Las pausas y los silencios son un mecanismo relevante en el proceso del discurso o conversación, ejerciendo matices y enfatizando en cada aparición. Respecto a los silencios, pueden corroborar enunciados, indicar una corrección o efectuarse como respuesta a una pregunta.

Proxémica es la ciencia que se encarga del estudio del comportamiento no verbal relativo a la organización del espacio. El espacio se clasifica en dos: espacio físico o territorial y el espacio personal o psicológico. El primero se refiere al estudio del comportamiento generado por el traslado físico que genera un espacio entre un país u otro.

El segundo es el espacio delimita el ser humano cuando se encuentra en un proceso de comunicación con otra persona, el cual según Edward Hall no es resultado de su voluntad, sino de su inconsciente. Hall realizó una clasificación de distancias entre las cuales se encuentran: desde contacto físico hasta 45cm, de 40cm a 1.20—distancia utilizada entre amigos— desde 1.20 a 270cm —distancia social entre extraños—, más de 270cm es la distancia pública para conversaciones oficiales.

La táctica estudia lo relacionado al contacto que realiza el cuerpo humano en su interacción con otra persona, la frecuencia, intensidad, el contexto y lo que considera más relevante en el objetivo final con el que se realizan las interacciones.

Es poca la relevancia y difusión la que se le otorga a los estudios relacionados con la ciencia de la paralingüística. Enseñar sobre el tono de voz adecuado para entablar conversaciones de acuerdo a la persona con la que se relaciona. Es diferente hablar con conocidos y compañeros que con la pareja, se requiere de un especial tono de voz que favorezca la convivencia armoniosa.

Acciones sencillas como utilizar un tono de voz con ternura o dulzura, podrían ser la forma idónea de obtener la atención del receptor y facilitar la comprensión del mensaje. Este tipo de comportamiento podría cambiar un estado emocional que reactive la escucha y a su vez se propague una cadena de confianza que genere acercamiento pacífico en la pareja.

Finalizando con el capítulo, se retoma el tema de la mente, el cual se pretende sea abordado con seriedad, principalmente en las técnicas de meditación o atención plena que se han mencionado con anterioridad, enfatizando que es asunto de la ciencia atender a investigaciones relacionadas con el beneficio de la sociedad para elevar su calidad de vida.

Si los estudios han demostrado los beneficios que otorga el calmar la mente y la UNESCO lo ha señalada como la solución de la guerra, atender al control mental y al aprendizaje de técnicas que permitan calmar el pensamiento, sigue siendo una labor pendiente y olvidada para la educación, familia y sociedad.

Para concluir es imprescindible reiterar las consecuencias positivas que genera al ser humano el sentirse escuchado. A nivel emocional el ser escuchado se encuentra relacionado con el respeto, amor, atención y cuidado que se le ofrece a otro ser. Si la autoestima es un elemento indispensable para la selección de estilos de comunicación asertiva, es preciso atender y enseñar de forma urgente la escucha activa.

CAPÍTULO V.- LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN COMO ELEMENTO DE INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA LA CONSTRUCCIÓN DE LA PAZ EN EL MATRIMONIO.

En el presente capítulo se aborda el tema de la tolerancia a la frustración desde la perspectiva psicológica. El cual ha sido propuesto dentro de la hipótesis de investigación como un componente individual que favorece la cultura de paz dentro del matrimonio. Tratando de brindar una alternativa de solución ante el problema de la violencia en la pareja o matrimonio que actualmente proyectan las estadísticas.

Dentro del tema de la tolerancia a la frustración, los teóricos señalan la existencia de diversos indicadores. Para los fines del estudio se seleccionaron dos: el manejo del estrés y la disposición optimista al cambio, los cuales son medidos dentro de la investigación cuantitativa y cualitativa.

La relevancia de aproximarse en el marco teórico al contenido de tolerancia a la frustración, estrés y disposición optimista al cambio, nace de uno de los objetivos específicos. Se requiere analizar las variables con la finalidad de realizar una reflexión y generar nuevo conocimiento.

Se inicia con el tema central del capítulo, señalando, la relación entre una baja TF —tolerancia a la frustración— y la violencia, la teoría de frustración agresión, describiendo las alternativas propuestas por estudios para que el sujeto desarrolle componentes que le permita optar por un comportamiento no agresivo en situaciones de adversidad.

En los siguientes apartados se encuentran reseñas sobre los temas de manejo del estrés y la disposición optimista al cambio. Se explica la tipología del estrés, las emociones que lo componen y alternativas de gestión. Así mismo se describe el tema del optimismo individual desde la perspectiva de la psicología positiva y los tipos de mente.

5.1. Baja tolerancia a la frustración y violencia

Como primera instancia es pertinente comprender cuando se aborda el tema de tolerancia a la frustración, el significado individual de dos palabras que por sí mismas tienen una definición propia. Por su parte tolerancia según el diccionario de la Real Academia Española (2016) puede definirse de diversas formas: acción de tolerar, respeto de ideas, reconocimiento, un derecho, en una palabra podría definirse como soportar.

Referente a la frustración los estudios sobre el tema tienen su origen en los años cincuenta (Santiago Lopezó, 2001). Sobre su definición Teruel (2015) señala que es el resultado de un deseo que no se ha concretado. Una fuerza destinada para la realización de un aspecto en específico, pero al no llevarse a cabo se queda estática sin alcanzar el objetivo deseado. Esa fuerza que fue enfocada para llevar a cabo algo no cumplido debe ser removida para no generar alguna acción, comportamiento o situación negativa.

Cuando un deseo, meta o necesidad no se cumplen se genera en adultos y niños la frustración, desencadenando una serie de emociones como: tristeza, ansiedad, enojo, angustia, cada persona experimenta un tipo de frustración diferente (Hurtado, De la Cruz, & Robles, 2015).

Reconstruyendo una definición de tolerancia a la frustración basada en lo que mencionan los autores, se puede sintetizar como la acción de soportar un deseo o meta no realizada. Al poseer este componente se percibe una regulación y transformación de los diferentes tipos de emociones que favorecerían al diálogo y convivencia sin violencia con otras personas.

La frustración no sólo obedece a los seres humanos, ya que según estudios realizados por Elliot (1929) y Tolman (1932, 1959) sobre la frustración en animales, señalan que se aprende a establecer expectativas sobre diferentes eventos a los que están continuamente expuestos, a través de eso se desarrolla un comportamiento actual o futuro. Para Amsel (1992) y Flaherty (1996) si en el transcurso del evento no se genera o cumple con la

expectativa pueden surgir emociones como: frustración, desilusión o euforia (Ruetti & Justel, 2010).

El tipo de comportamiento que surge cuando no se satisface una expectativa al igual que los seres humanos, los animales experimentan frustración, por lo que la emoción se percibe con una esencia natural, otros seres vivos también la experimentan. Por lo que no se pretende inhibir que exista frustración en las personas, sino una aceptación y transformación.

Según estudios una persona en situación de frustración puede responder de tres formas: hacia sí mismo, hacia otros, hacia la situación. Contra sí mismo: el individuo puede empezar a autoagredirse con pensamientos negativos, desvalorizarse y desmotivándose (Santiago Lopezó, 2001).

El mismo autor señala que se responde con comportamientos de culpabilidad hacia los demás, los cuales pueden desencadenar ira, hostilidad, discusiones, peleas y agresiones físicas. Por último la respuesta contra la situación se manifiestan con respuestas de huida o escape mediante compras excesivas, ingesta de alcohol, drogas etc.

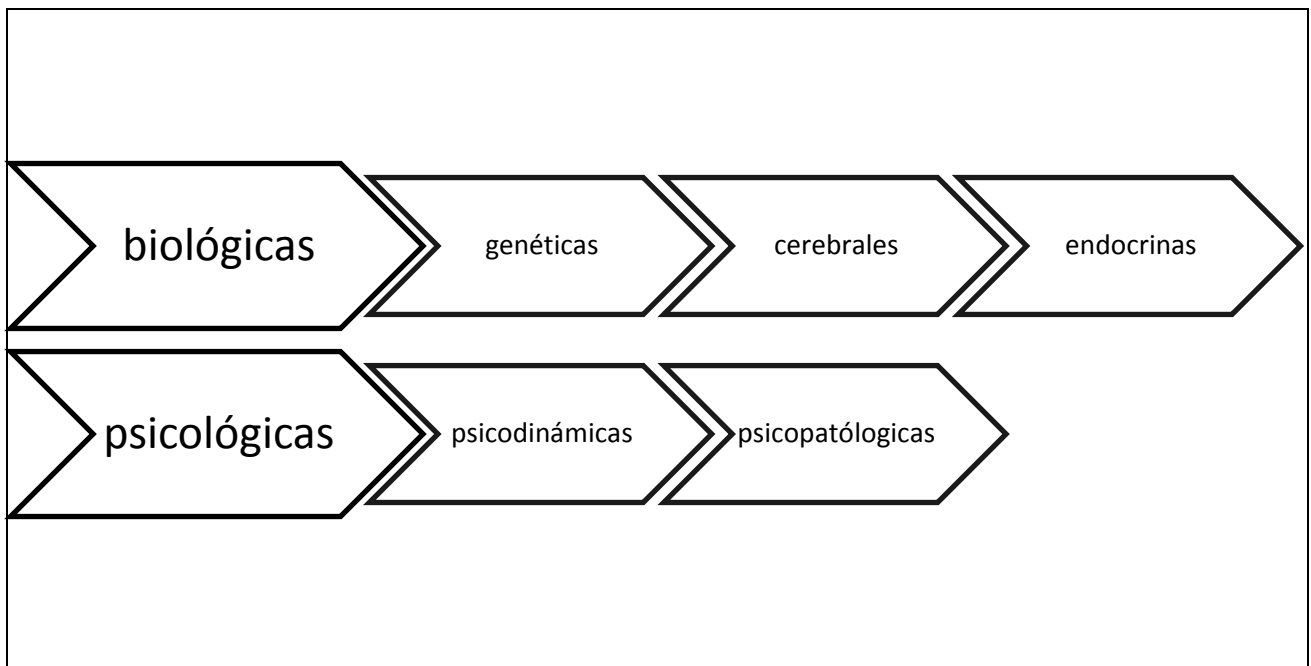
Por su parte Pappini, Wood, Daniel & Norris (2006) indican que los resultados de la frustración en animales produce modificaciones en su comportamiento, observándose respuestas de llanto, respuestas de evitación y escape, además de respuestas de tipo agresiva hacia otros animales y su entorno (Ruetti & Justel, 2010).

Dentro de las consecuencias que señalan los estudios sobre el comportamiento agresivo sobre los animales en su entorno, es precisamente lo que se pretende frenar dentro de las personas. Un comportamiento agresivo desencadenado por un acontecimiento no realizado, se percibe podría ser una vía permeable para la violencia emocional dentro del matrimonio.

Para comprender la causa de comportamientos violentos en los seres humanos, tomando como referencia a Amarista (2008), se describen los cuatro posibles orígenes y naturaleza de este tipo de conducta:

1. La Instintivita: su principal exponente fue Freud, su pensamiento señala que el ser humano es agresivo desde nacimiento.
2. La frustración: Delay J. Pichot P. (1996) señalan que la violencia parte de activar un impulso desarrollado a través de una situación de frustración anterior, la cual impide el cumplimiento de una meta, evento etc. Toda frustración genera una agresión y toda agresión responde a un evento frustrante.
3. La adquirida: para Montagu (1968) la conducta de tipo violenta o agresiva se aprende por factores sociales. El autor señala que si un niño está satisfecho en sus necesidades biológicas, se siente amado y recibe una cantidad menor de frustraciones, jamás optará por un comportamiento agresivo.
4. La mixta: explica la conducta agresiva como resultado innato y adquirido de la sociedad.

Figura 7. Causas de comportamiento violento



Fuente: elaboración propia basada en (Amarista, 2008).

Como se muestra en el recuadro no solamente se describe el origen de la violencia desde la causa instintivita de Freud, la frustración, la adquirida y la mixta. También existe otra clasificación en la que se concibe la idea de que este tipo de comportamiento pudiera ser biológico, transmitido por la información genética o por problemas cerebrales y endocrinos.

Los autores presentados han señalado dos conceptos: agresión y violencia, por lo que se requiere conocer si las definiciones indican similitud o se abordan conceptos diferentes. Al respecto la Real Academia Española (2016) —RAE—indica que una persona violenta, es

aquella que reacciona con fuerza e ímpetu, dejándose llevar por la ira, mientras que la persona agresiva tiene una tendencia a la falta de respeto, ofender y provocar a los demás (Real Academia Española , 2016).

Ambos son comportamientos que agravan a otros o así mismo, la diferencia radica en que una persona agresiva es aquella que tiene predisposición, mientras que la violenta sólo reacciona. Se entienden como niveles, en donde ser agresivo podría ser más fácil de manejar en comparación con el sujeto violento, sin embargo ambos casos requieren de atención y transformación.

Dentro de la perspectiva psicológica, el enfoque que sigue la presente investigación se continúa con la ideología de Amarista (2008) para explicar los fundamentos de las cuatro causas psicodinámicas de la agresividad: identificación, imitación, frustración, pulsiones instintivas y déficit del control interior.

En la identificación, el individuo adopta conductas agresivas de otra persona; en la imitación, se adhiere a un modelo y se actúa igual sobre la personalidad seleccionada. En la frustración Dollard y Miller (1932) propusieron la hipótesis de la frustración-agresión, en la que mencionan la relación constante que existe entre un acontecimiento frustrante y el comportamiento agresivo.

Las pulsiones instintivas de Freud (1920) quien como se señaló con anterioridad hace hincapié que el ser humano nace con tendencias de tipo agresivas y destructivas; sobre el déficit de control interior consecuencia del fracaso de la familia que no brindó roles adecuados para el comportamiento social, careciendo de normas internalizadas que no permiten el autocontrol.

La relación que existe entre la frustración y la violencia se evidencia en los estudios presentados, por lo cual la variable de tolerancia a la frustración resulta sustentada por la diversidad de causas psicodinámicas. Para indagar más en el tema se requiere conocer lo que la teoría de frustración-agresión señala al respecto.

5.1.1. Un acercamiento a la teoría de la frustración- agresión

Según Worchel (2002) son cuatro las teorías desde la perspectiva psicológica que explican la agresión del ser humano: teoría de los instintos, teoría neurobiológica, teoría de la frustración-agresión y la teoría del aprendizaje social (Chapi Mori, 2012). En este apartado se realiza un acercamiento a la teoría de frustración-agresión.

Tomando como referencia a Chapi Mori (2012) se hace una descripción de las fuentes y principales puntos que aborda la teoría. La idea general señala a la frustración como causante de un comportamiento agresivo. De forma contraria investigaciones de Berkowitz (1965) no sustentan esa hipótesis y señalan que ante la frustración no siempre se reacciona con violencia, pues se pueden encontrar estimuladas por el contexto ambiental.

Para Symonds (1946), las fuentes de frustración son las siguientes:

- Restricción del comportamiento de exploración: se manifiesta cuando el bebe empieza a llevarse objetos a la boca y sus padres bloquean ese comportamiento, empezando a generar frustración en el infante.
- Restricción de las primeras experiencias sexuales: se genera cuando el infante experimenta tocando algunas zonas de su cuerpo, generándole agrado, los padres de forma enérgica le impiden ese tipo de comportamiento.
- Rivalidades al interior de la familia: el nacimiento de otro miembro en la familia genera interés sobre el nuevo integrante, propiciando frustración en los otros hermanos.
- Frustraciones de alimentación temprana: los estudios señalan que el infante cuando ha sido alimentado durante periodos cortos en la lactancia, le han generado frustración.
- Pérdida de la protección: se genera ante la ausencia prolongada de los padres del infante, respondiendo a comportamientos de inseguridad y desprotección.
- Formación de hábitos de limpieza: educar para el control de esfínteres y el aseo de manera continua provoca frustración en la niñez.
- Dependencia disminuida hacia los padres: se refiere cuando los padres obligan al menor a realizar de forma independiente sus actividades, valiéndose de sus propios recursos.
- Frustraciones en la escuela: la presión de obtener un buen nivel académico, de controlar el temperamento, genera tensión y frustración en el menor.
- Frustraciones en la adolescencia: la adaptación del adolescente a madurar, hacerse responsable y sociabilizar con el sexo opuesto genera frustración en los jóvenes.

- Frustraciones adultas: necesidades de tipos económicas, profesionales y sociales.

Al reflexionar sobre las fuentes de frustración que señala la teoría, se percibe la imposibilidad de eliminar todas las situaciones de frustración en la que el sujeto se desarrolla a lo largo de su vida, debido a que muchas circunstancias no están dentro de control y son resultado de factores externos.

Existe una relación entre el problema de investigación sobre las carencias en los individuos y las dos teorías, por su parte la de frustración-agresión y la teoría de aprendizaje social. Ambas abordan una carencia en componentes que no se desarrollan en el sujeto desde temprana edad. Por una parte el autocontrol y desde la perspectiva familiar como un ejemplo de imitación e identificación.

Por lo que se propone el continuo ejercicio del aprendizaje de técnicas de control para la frustración, en la que exista un reconocimiento de la emoción y canalizar esa fuerza de forma positiva, esto desde edades tempranas del sujeto, con el objetivo de desarrollar herramientas de tolerancia en su vida adulta.

5.2. ¿Cómo ser tolerante a la frustración?

Para algunos autores las relaciones interpersonales se fundamentan en la inteligencia emocional, adquirirla requiere de ciertas habilidades como la conciencia de las emociones, sentimientos y necesidades, este tipo de estado permite mantener relaciones constructivas y de satisfacción. El manejo de situaciones estresantes es una de esas habilidades que definen social y emocionalmente a una persona con tolerancia a la frustración (Oliva Delgado, Antolín Suárez, Pertegal Vega, Ríos Bermúdez, Parra Jiménez, & Hernándo Gómez, 2011).

El componente requiere ser implementado desde la etapa infantil, según Hurtado, De la Cruz & Robles (2010) es indispensable desarrollar estrategias de: cultivar la actitud positiva, la cultura del esfuerzo, realizar las cosas por uno mismo, no dejar que el enojo domine la situación, marcar objetivos realistas y convertir la situación problemática en un aprendizaje.

Para Teruel (2015) la autoobservación puede ser una herramienta para las personas que sufren de frustración ya que al enfocar atención en los pensamientos del diario vivir servirá para reconocer los verdaderos deseos y necesidades. Otra válvula de escape ante el surgimiento de la frustración sugiere aceptar lo sucedido y replantear nuevas acciones, contactar con actividades acuáticas y experimentar placer de tipo sexual.

Ejercicios sencillos de cinco minutos para realizar una observación diaria sobre las emociones y comportamientos predominantes, se perciben podrían marcar una diferencia significativa en el desarrollo de la tolerancia a la frustración, debido al proceso de identificación, que promovería la reflexión y análisis de situaciones, que promuevan la flexibilidad mental.

Resulta interesante el punto de vista del autor al sugerir actividades de tipo acuáticas, como una opción para remover la fuerza reprimida que causa la frustración, ya que en México se tiene una población inactiva siendo el 58.2% mujeres y 41.8% hombres, las que no practican ningún tipo de actividad física (INEGI, 2015).

Dentro del estudio se indica que las personas que realizan actividad física, la mayoría acuden a gimnasios privados por la mañana, no se especifica la rutina que realizan pero se percibe que es una minoría la que puede tener acceso a realizar una actividad de tipo acuática con frecuencia, acción que pudiera combatir según el autor la frustración.

Otra alternativa es la terapia de frustración, en la que Santiago Lopezó (2001) indica las etapas por las que se encuentra integrada:

1. Reflexión sobre las conductas habituales de respuesta ante la frustración: se localiza el tipo de respuesta común ante la frustración y se lleva a cabo una reflexión sobre las consecuencias que genera responder de esa forma.
2. Afrontamiento: se realiza un entrenamiento en respuestas de afrontación. Cuando el sujeto es consciente de su comportamiento negativo, él mismo propone alternativas de solución.
3. Enfriamiento: se sugiere la práctica del sujeto en adoptar la técnica de distanciamiento del problema, para poder pensar con mejor claridad y tranquilizarse.

4. Coherencia interna entre esquemas cognitivos, principios o valores y conductas para fomentar la autodirección: estudios señalan que las personas con mayor inestabilidad emocional permanecen en un rol de víctimas. A través de preguntas y esquemas se pretende el favorecimiento del autoconocimiento, autoaceptación, autoestima y coherencia entre principios y conductas.

Dentro de los tratamientos para solucionar las causas psicológicas Amarista (2008) indica que los estudios para reducir la agresividad en los sujetos se encuentran: la psicoterapia individual, psicodrama, psicoanálisis, terapia ocupacional y musicoterapia.

Por su partes otros autores señalan que es en la etapa de la infancia cuando las adversidades pueden ayudar a desarrollar más estrategias, para superar con mayor facilidad las contrariedades futuras en una vida adulta (Torres & Baillés, 2014).

Actuar sobre las causas de identificación, imitación, pulsión, frustración y control interno podrían ser eficaces para la reducción de la agresividad en el individuo. Desde el siglo XX se ha intentado reducir la violencia en el mundo pero no se ha tenido éxito, desde la creación de la Convención de Ciudadanos del Mundo, hasta la idea de un científico en vertir sales de litio en los acueductos de las grandes ciudades, para reducir la violencia en los individuos (Amarista, 2008).

Podrían resultar simpáticas algunas de las ideas que proponen los autores, el comportamiento de tipo violento o agresivo es un tema que requiere de una introspección profunda y la necesidad real de llevar a cabo un cambio en la relación con uno mismo y con los demás. Sin una intención genuina de transformación es complejo que los sujetos puedan empezar a manejar las emociones que les producen reacciones negativas.

Otra opción es el estudio de la teoría transgeneracional y de sistemas, la cual podría ser una alternativa de solución para encontrar la base de comportamientos agresivos y la carencia de control en situaciones de estrés y una disposición negativa. La búsqueda a través del inconsciente familiar para la repetición de escenarios de violencia es un área interesante para explorar y atender las causas que no se perciben fácilmente.

5.3. Comprendiendo al estrés

Después de haber abordado de forma general el tema de la tolerancia a la frustración, es pertinente profundizar en el primero de sus indicadores: el manejo del estrés. Se pretende comprender claramente su definición desde la perspectiva psicológica los tipos de estrés, su tipología y la forma de poder gestionarlo.

Dentro de las primeras preguntas que vienen a la mente es poder comprender ¿Qué es el estrés? ¿Es una emoción? ¿Es la sensación cotidiana de irritabilidad, molestia, fastidio? ¿Puede el estrés conducir a una persona a responder o adoptar comportamientos de tipo violento en las relaciones diarias, en este caso específico con la pareja? El manejo del estrés ¿fomentaría de alguna forma la cultura de paz dentro del matrimonio?

Para contestar las preguntas se requiere conocer qué es lo que algunos autores y estudios señalan. La palabra estrés proviene del latín *stringere* que tiene como significado apretar, oprimir, atar, también puede ser comprendido como un sentimiento de abandono, impotencia y soledad. Se entiende como una carga física o psíquica a un organismo vivo, también llamado un síndrome que se manifiesta frente a un evento (Maroto, 2015).

Sobre su definición, la palabra estrés fue utilizado por primera vez por el médico y fisiólogo Hans Selye, por lo cual se definió que el estrés no era una enfermedad, sino la respuesta fisiológica útil y eficiente que puede ser nociva en ciertas circunstancias (Torres & Baillés, 2014).

Para la Organización Mundial de la Salud (2004), el estrés puede ser ocasionado por problemas en el hogar o asuntos de tipo laboral. Causado por un desequilibrio entre las exigencias que se le presentan al sujeto por una parte; desde otra perspectiva por sus conocimientos o carencia de los mismos.

Ante una respuesta amenazadora, el individuo podrá sentir estrés sólo si sus creencias le hicieran pensar que es una amenaza incontrolable o imprevisible. El estrés va a depender de

si la persona tiene la percepción de que no podrá manejar la situación, de una incapacidad para hacerle frente (Torres & Baillés, 2014).

Por su parte en México el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2016) señala que el estrés es un estado mental interno de tensión producido por un estímulo estresor, este puede ser un evento, persona u objeto, produciendo una respuesta de tipo fisiológica y psicológica.

Opresión, desequilibrio, respuesta fisiológica, estado interno y percepción de acuerdo al sistema de creencias, son algunas de los conceptos que definen diversos autores. Para realizar una definición construida, el término de estado mental es el que se percibe define con mayor exactitud el concepto de estrés.

Se considera que el estrés no podría ser una emoción, porque está compuesta a su vez de emociones, por lo tanto es un estado mental en el que se puede entrar y salir en cualquier momento, produciendo diferentes respuestas. El estado varía según la persona porque el sistema de creencias es diferente en cada sujeto. Por lo que se percibe el estrés se relaciona con la autoestima de los sujetos.

Cuando los individuos se encuentran en situaciones de estrés generan una variedad de comportamientos que son fácilmente detectables. Tomando como referencia a Torres & Baillés (2014) se describen algunos de los síntomas que sufren las personas, que continuamente presentan periodos de estrés recurrentes se encuentran los siguientes:

- La irritabilidad, se sienten fácilmente frustrados, expresan quejas constantemente.
- Surge un aumento de sensibilidad, se puede empezar a llorar por situaciones ordinarias.
- No hay sentido del humor y se mantienen en un estado de reserva.
- Se desencadena una pérdida de interés por la realización de actividades cotidianas.
- Fumar, consumir alcohol o café en exceso.
- Rechinar los dientes cuando se duerme.
- Pérdida de peso o de apetito y resfriados excesivos.
- Preocupaciones constantes, problemas de concentración, dificultad para tomar decisiones y tener constantes pensamientos negativos.

Existe la capacidad de reaccionar de diversas formas ante situaciones de amenaza o de tensión. Algunas personas obtienen la habilidad de adaptarse al estrés continuo o repetitivo y alcanzar a solucionarlo más fácil que otras. Cuando el caso corresponde a sujetos que no poseen esa herramienta, ante la presencia de estímulos externos los resultados son cambios emocionales, mentales o síndromes psicosomáticos (Maroto, 2015).

Se percibe que a mayores complicaciones que se hayan presentado en etapas iniciales de la vida, podría una persona adulta tener la capacidad de saber manejar sus estados de frustración o irritabilidad, ya que anteriormente el sujeto fue sometido a situaciones no agradables de las cuales logró superar.

Considerada la enfermedad del siglo XXI debido a que afecta a un gran número de personas en todo el mundo. El estrés no solamente causa comportamientos irregulares, según Jean Benjamín Stora, también puede generar que aparezcan síntomas de: úlcera gástrica, estreñimiento, diarrea, artritis, diabetes, colitis, estados de fatiga y migrañas (Maroto, 2015).

La forma de reaccionar ante el estrés varía en cada persona como se ha mencionado. Según Meichenbaum y Turkb (1972) existen tres tipos de personas con diferentes tipos de comportamientos ante el estrés (Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2011). Se señalan las siguientes:

- Individuos autorreferentes: las personas de este tipo prestan atención sólo a lo negativo de forma constante, no resuelven nada y se encuentran dentro de un ciclo que no termina.
- Individuos autoeficaces: individuos que se centran en la solución, evalúan y resuelven. Su atención se encuentra en solucionar.
- Individuos negativistas: son aquellos que niegan la existencia de un problema, evaden y nunca resuelven nada.

El tipo de persona que se alinea más con la cultura de paz son los sujetos autoeficaces, personalidades que como su palabra lo dice son eficientes, con un tipo de mentalidad flexible que hace permeable la búsqueda de alternativas de solución ante el estrés y escapar rápidamente de ese estado mental.

Por su parte Maroto (2015) señala que existen tres niveles del estrés:

La primera etapa es denominada de alarma, se caracteriza por un aumento de nivel de adrenalina en el cuerpo, la respiración se hace rápida y el ritmo cardíaco aumenta. Este tipo de alarma despierta al cuerpo para cualquier tipo de acción, el comportamiento puede ser cualquiera.

La etapa de resistencia, es donde la persona reacciona ante la situación y hace frente, en este sentido cada persona reacciona de una forma diferente, puede ser expresándose, paralizándose o tensando su voz. Resulta un comportamiento diferente para cada persona.

En la última etapa denominada de agotamiento, el exceso de tensión en la persona que no se expresa por tener un concepto erróneo de no generar conflictos, su cuerpo requiere despojar esa tensión, este extraer puede manifestarse desde crisis de ansiedad, de pánico hasta ataques de histeria.

La etapa de alarma que menciona el autor, es la que se precisa reconocer de inmediato para llevar a cabo una regulación y no adoptar un comportamiento violento. Es la fase primaria del estrés que requiere establecer una acción continua como la respiración profunda, con el objetivo de establecer conexión entre lo que el cuerpo experimenta y los pensamientos continuos, con la finalidad de que el sujeto no reaccione impulsivamente sino de una forma consciente.

Para valorar los niveles de estrés que tiene una persona Maroto (2015) señalan la escala denominada Holmes-Rahe, en la que se menciona un valor dependiendo del evento que esté surgiendo en el acontecer diario, por ejemplo el cambio de situación económica genera 38 puntos de estrés; el aumento de discusiones con la pareja 35; divorcio 73; separación marital 65; muerte del cónyuge o un hijo 100 puntos.

La escala indica que si la suma de la puntuación es menor a 150 unidades, se tiene un 30% de posibilidad de padecer problemas de salud; si el total es 300 unidades las posibilidades

aumentan a 50%; obtener más de 300 unidades en la totalidad de puntuación indica que la persona tiene un 80% de su salud sea severamente afectada.

5.3.1 Las emociones del estrés.

El estrés conceptualizado como un estado mental, el cual varía su tipología dependiendo del agente estresor que lo provoque pudiendo ser de tipo emocional, laboral etc. Es el responsable de fabricar emociones como enojo, ansiedad y depresión, siendo catalogadas como las tres emociones del estrés (Miller, Dell Smith, & Rothstein, 1994).

Las emociones y el ser humano han sido un tema revisado por diversos autores, se han realizado estudios e investigaciones para conocer su taxonomía, su función, la relación con el cerebro y las sustancias químicas que desencadenan una serie de reacciones físicas que dañan o benefician al individuo.

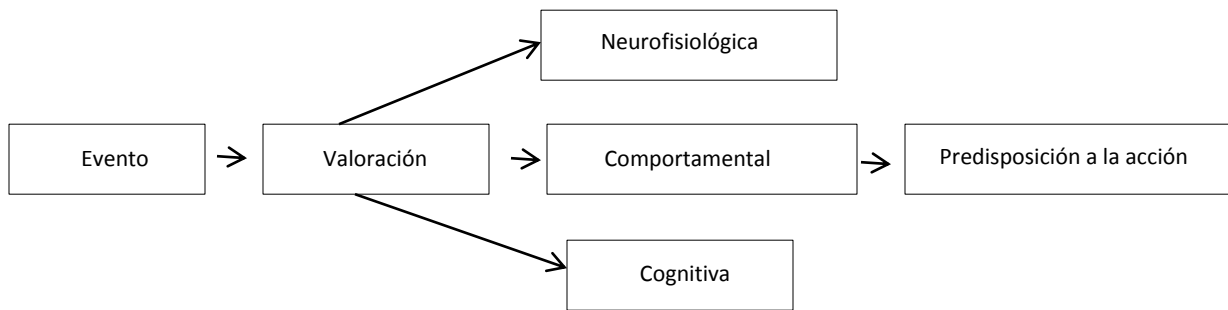
Para comprender su definición Redorta, Obiols & Bisquerra (2006) señalan que es el estado emocional de una persona el que determina la forma en que percibe el mundo, por lo tanto una emoción se produce de la siguiente forma:

1. Informaciones sensoriales llegan a los centros emocionales del cerebro.
2. Como consecuencia, hay una respuesta neurofisiológica.
3. El cerebro interpreta la información y prepara al organismo para responder.

En síntesis se representa mediante un cuadro sinóptico, el proceso de vivencia emocional que ocurre cuando un suceso inesperado ocurre, inmediatamente el cerebro de acuerdo al sistema que se tenga envía una respuesta que se expresa a nivel neurofisiológica, de comportamiento y a nivel cognitivo.

Dentro de las respuestas, la neurofisiológica como señalan los autores representa la respuesta que el sistema nervioso manifiesta en el cuerpo, produciendo taquicardia, sudoración, etc. Respecto a la respuesta comportamental, es la forma de proceder o actuar del sujeto ante la emoción. Por último la respuesta cognitiva es la que genera algún tipo de conocimiento.

Figura 8. Concepto de emoción



Fuente: (Redorta, Obiols, & Bisquerra, 2006).

El proceso de valoración puede tener varias fases: la primaria que relaciona la relevancia del evento, el sistema de valoración es muy rápido en la que se identifica si el acontecimiento es positivo o negativo y genera una emoción; en la evaluación secundaria se encuentran los recursos personales como la autoestima para para afrontar dicho acontecimiento (Redorta, Obiols, & Bisquerra, 2006).

Acorde a lo que menciona el autor, el sistema de valoración podría interpretarse como el sistema de creencias, el filtro por el cual una situación tiene que atravesar y de acuerdo a la ideología que el individuo posea será calificado. Son las herramientas con las que cuenta la persona las que favorecerían una acción positiva ante la situación.

En la actualidad existe un déficit de las herramientas que favorecerían la acción positiva dentro del matrimonio, reflejado en la respuesta de violencia emocional en el matrimonio, por lo que resulta útil la intervención dentro del proceso de creación de la emoción, fortalecer el sistema de prácticas del individuo y de componentes de paz para la mejora en la convivencia.

Se mencionaba con anterioridad los diversos tipos de respuestas que una emoción logra experimentar. Para la disciplina de la psicología, la emoción es definida como una experiencia multidimensional con al menos tres sistemas de respuesta:

1. cognitivo/subjetivo: corresponde a una respuesta a nivel de pensamiento o interpretativo.
2. Conductual/ expresivo: hace referencia a la expresión de las emociones.

3. Fisiológico/adaptativo: señala la exaltación del organismo como un mecanismo de respuesta.

Para entender las emociones hay que atender los sistemas de respuesta, en los cuales no existe una cierta sincronía en el momento que se manifiesta la respuesta (Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, & Oblitas Guadalupe, 2009).

A nivel psicológico según mencionan los autores, un individuo puede reaccionar al menos de tres formas distintas respecto a una emoción, esta puede ser de forma mental, expresiva y produciendo reacciones en su organismo.

Otros autores como Chóliz hacen referencia a las emociones como provocadoras de una serie de sensaciones agradables o desagradables y pueden ser regularmente intensas (Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, & Oblitas Guadalupe, 2009). En este sentido revisaremos las emociones desagradables, que son aquellas que no permiten al ser reaccionar de forma pacífica.

En este punto las emociones según mencionan los autores pueden ser positivas o negativas, tienen varias formas de respuesta, las cuales producen sensaciones favorables o desfavorables dependiendo de su intensidad, pero ¿cuáles son las emociones negativas que son dañinas al individuo?

Algunas investigaciones señalan que el miedo, la tristeza, la ira y el asco son los estados emocionales que cuando son intensos afectan negativamente la calidad de vida de las personas, convirtiéndose en un factor importante de riesgo para contraer enfermedades (Piqueras Rodríguez, Ramos Linares, Martínez González, & Oblitas Guadalupe, 2009).

Para las ciencias psiquiátricas las emociones negativas son: ansiedad, ira, tristeza o depresión, en ocasión hay reacciones patológicas en algunos individuos, debido a desajuste en la frecuencia o intensidad. Cuando tal desajuste acontece puede sobrevenir también un trastorno de la salud, tanto mental—trastorno de ansiedad, depresión mayor, etc.—como física (Cano Vindel & Miguel Tobal, 2001).

Desde perspectivas filosóficas el estudio de las emociones negativas ha sido clasificado en tres raíces: la ira, el dolor y el miedo, de cada una de ellas desencadenan ramificaciones como la tristeza, el odio, el temor, la ansiedad, depresión, preocupación y stress, por mencionar algunos (Menendez, 2008).

Si se comparan los estudios de las áreas psicológicas, psiquiátricas y la doctrina filosófica, la ira es la emoción negativa que prevalece dentro de las tres perspectivas, por lo que este tipo de emoción se percibe no solamente forman parte del estrés, sino es una emoción que se encuentra adherida al ser humano.

5.3.2. Tipología y gestión del estrés.

Según el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2016) clasifica dos tipos de estrés: el eustrés —estrés positivo— y el distrés —estrés negativo—. Los estresantes positivos pueden ser: una gran alegría, éxito profesional, una cita amorosa. La persona que experimenta estrés positivo, se caracteriza por ser creativo y motivado, se utiliza como un auxiliar para el crecimiento profesional y personal.

Sobre el distrés, es todo lo que produce una sensación desagradable, puede ser una sobrecarga de trabajo que el individuo no puede asimilar de forma simple, generando un desequilibrio fisiológico y psicológico. La vida común se encuentra llena de estresantes negativos, como fracasos, rupturas familiares, mal ambiente de trabajo o familiar.

Para Miller & Smitn (1994) existen tres diferentes tipos de estrés: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.

- Estrés agudo: el más común, sencillo de manejar.
- Estrés agudo episódico: más severo, lo padecen personas resistentes al cambio.
- Estrés crónico: se genera por circunstancias traumáticas en la niñez, el cual lleva a la violencia, suicidio, ataques al corazón y cáncer.

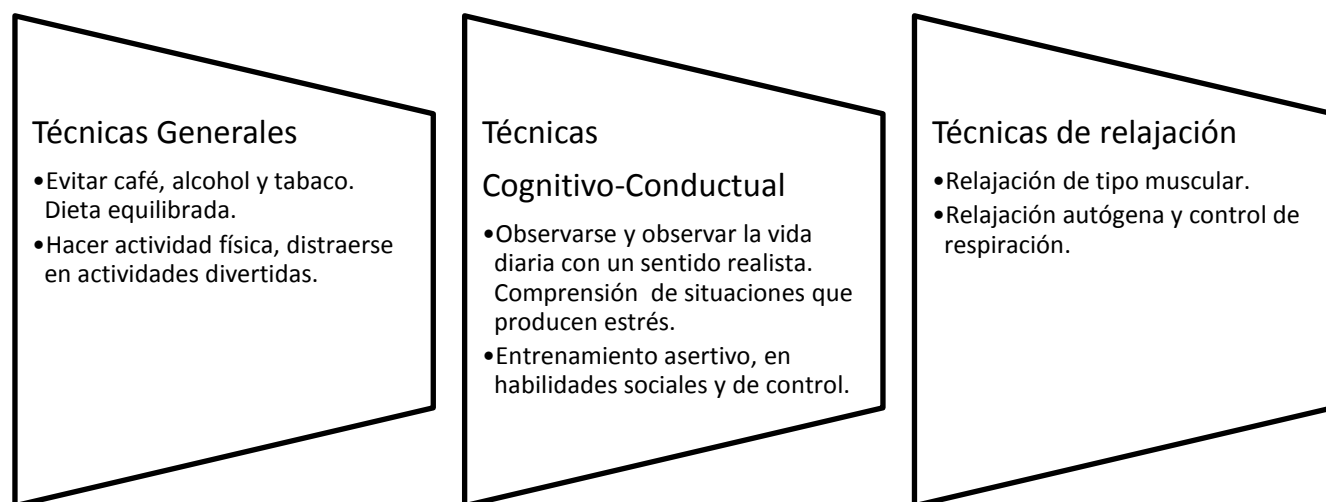
La razón de reconsiderar la importancia que tiene el manejo del estrés, es por la serie de consecuencias que genera un inadecuado manejo. Consecuencias de tipos físicas y psíquicas.

Dentro de las físicas se representan por medio de trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, dermatológicos o respiratorios (ISSSTE, 2016).

Respecto a las psíquicas se genera una falta de control, bloqueos mentales, hipersensibilidad a las críticas, mal humor y aumento en las probabilidades de sufrir accidentes y consumir tóxicos.

El Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2016) señala todas las consecuencias que genera un estrés negativo, no sólo en materia de salud, también en el ámbito personal, produciendo deterioro en las relaciones interpersonales, dentro de la familia, en el ámbito laboral y creando probabilidades altas de rupturas.

Figura 9. Prevención del estrés



Fuente: elaboración propia basado en (ISSSTE, 2016).

En el recuadro se presentan algunas de las técnicas generales, cognitivas y de relajación que se propone con la finalidad de prevenir el estrés. En el tema de la alimentación, la adopción de estilos de vida menos sedentarios favorece al control del estrés. El autoconocimiento sigue siendo un punto clave en la regulación de conductas, realizar un ejercicio mental cotidiano para establecer conexión consigo mismo es una constante que señalan los autores.

Según el Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo (2011) existen otras técnicas de gestionar el estrés, combatiendo sus tres niveles de respuesta: pensamientos, conductas y activación fisiológica, con la finalidad de terminar con el ciclo. Se describen las siguientes:

Técnicas del control de sistema cognitivo, este tipo de técnica se lleva a cabo cuando se detecta un pensamiento recurrente, se decide realizar una parada de pensamiento y realizar una auto-instrucción, en la cual se emitan mensajes constantes direccionados a cambiar el pensamiento de forma positiva.

Técnicas del sistema motor, las cuales se realizan adoptando un estilo de comunicación asertiva, diciendo la palabra no, estableciendo límites, utilizando mensajes yo. Los pasos básicos que señala esta técnica son la identificación del problema, redactar las posibles soluciones y tomar decisiones.

Técnicas del control del sistema fisiológico, es el establecimiento de acciones que conducen a la relajación del cuerpo. La respiración de tipo abdominal es una opción. La práctica de actividades como yoga, pilates, thai chi, etc. fomentando la salida del estrés, propiciando la relajación.

Los autores coinciden en el tipo de técnicas para gestionar el estrés, desde un control cognitivo, motor y fisiológico, se percibe que el sujeto tiene a su alcance herramientas para la regulación de tensiones, opresiones y emociones negativas que genera el estrés. Es un tema de voluntad elegir un estilo de vida que se acerque o no a la paz.

5.4. Optimismo Individual

¿Qué diferencia a las personas optimistas de aquellas que no lo son? Blas (2015) define la palabra optimismo de origen del latín *optimum* que tiene por significado, lo mejor. También conceptualizada como la tendencia a esperar que el futuro aporte resultados favorables, así como percibir lo positivo de cada situación, persona o sobre sí mismo.

¿Por qué la tolerancia a la frustración señala como uno de sus indicadores a la disposición optimista al cambio? se percibe por ser la capacidad de esperar siempre lo mejor en los acontecimientos de adversidad, es señalada como una herramienta de inteligencia emocional que quizá las personas que la posean podrían favorecer la construcción de ambientes libres de violencia.

¿Y qué sucede con las personas pesimistas, son propensas a generar convivencia violenta? Para tratar de responder estas preguntas, se requiere adentrarse en la definición de los conceptos y comprender más sobre su naturaleza, para conocer si es posible adquirir esta característica o si el tiempo, la edad y las experiencias son factores que potencializan generarla.

El optimismo y el pesimismo son tendencias interpretativas o estilos explicativos que las personas han adquirido para explicar la percepción individual de la realidad que se vive. Esa representación mental de la realidad externa depende de su modelo mental, a partir de eso hace una interpretación (Blas, 2015).

Dentro de una definición simple que indican los diccionarios, Larousse (2012) señala al optimismo como una propensión de ver las cosas desde la perspectiva más favorable. La inclinación de percibir lo mejor en los sucesos adversos, resulta de un proceso individual y voluntario, es la elección continua del sujeto por construir un entorno de bienestar, sin permitir que situaciones inesperadas modifiquen su percepción.

Para Blas (2015) el optimismo es un recurso psicológico que puede ser aprendido, en caso que no se haya desarrollado, debido a que permite conectar con una respuesta adecuada ante los acontecimientos diversos de la vida diaria. Cualquier situación por adversa que pudiera presentarse logra ser transformada con creatividad, cambiando una dificultad en la oportunidad de crecimiento.

Por lo que sugiere la autora, cualquier persona podría aprender a ser optimista, el área de oportunidad que se requiere reforzar, es la capacidad de creatividad de las personas.

Imaginar y crear diferentes alternativas ante escenarios no favorables en la vida cotidiana, requiere de entrenamiento, el mismo que no se percibe sea adiestrado en el sistema educativo y dentro de la enseñanza a nivel familiar, al menos en países como México, en donde la lectura infantil, acción que favorece la imaginación, es un hábito poco usual en sus habitantes.

Para algunos autores la tendencia optimista no es sinónimo de bienestar, tomando como referencia a Pérez-Álvarez (1993) en su artículo de psicología positiva señala seis autores que se identifican con su idea, donde las expectativas optimistas sobre cambios en la satisfacción dentro del matrimonio dependen de la habilidad de los cónyuges para confirmarlas. No por ser optimista, ni recibir optimismo se mejora una relación de pareja.

Según McNutly y Fincham (2012) los procesos positivos en algunas ocasiones pueden ser perjudiciales, mientras que las conductas negativas pudieran ser beneficiosas para el bienestar. Señalan los autores que un entendimiento de la condición humana requiere de conocer los rasgos psicológicos, no son ni positivos ni negativos, sus implicaciones dependen del contexto en que operan.

Por su parte Oishi, Diener y Lucas (2007) señalan que demasiado optimismo y felicidad pueden ser perjudiciales. Para la psicología positiva todo lo relacionado con la felicidad, optimismo y bienestar, debe ser contextualizado y matizado. Por lo cual Wood y Tarrier (2010) sugieren que la flexibilidad psicológica puede ser una clave importante para el bienestar.

Como indican los autores, la actitud de tipo optimista en la vida cotidiana, resulta no tan productiva en algunos contextos, por ejemplo cuando se encuentra dentro de una dinámica de violencia. Este tipo de actitud propicia el seguir dentro de un ciclo en el que se tiene la idea positiva que algún día la persona violenta cambiará.

Por su parte la psicología positiva sí presenta como un punto clave la flexibilidad psicológica de las personas, más que optimismo, la disposición de cambiar de perspectiva diferente y

adoptar nuevos comportamientos ante situaciones adversas que se presenten en el continuo vivir, resultan favorecedores para el bienestar.

Dentro de las relaciones de pareja, se percibe que si alguno de los individuos cuenta con este tipo de flexibilidad, sería probable la existencia de la negociación y el diálogo como un método usual dentro de la dinámica de pareja. Ante esta dinámica surge la pregunta, ¿qué tipo de cariño o afecto favorece la paz o tranquilidad en la pareja?

Según Watson y Tellengen (1985) en consenso con diversos autores señalan que el afecto se manifiesta en dos dimensiones, positivo y negativo. El afecto de tipo positivo representa emociones placenteras, de motivación, energía, sentimientos de dominio y éxito. Las personas que tienen un alto afecto positivo suelen experimentar: satisfacción, entusiasmo, amistad, unión y confianza (Díez Jorge & Mirón Pérez, 2004).

Los mismos autores señalan que el afecto negativo se relaciona con emociones de malestar, manifestadas por miedo, frustración, fracasos e inseguridades; provoca en las personas que poseen este tipo de afecto en mayor cantidad desinterés, aburrimiento, tristeza, angustia, vergüenza y envidia.

Estudios comprobados indican que la acumulación de emociones positivas mejora la vida de las personas. A nivel social facilita las relaciones sociales y mejora los recursos comunicacionales; aumenta la resiliencia; brinda una sensación inmediata de disfrutar y a nivel cognitivo se genera mayor concentración (Blas, 2015).

Por lo tanto se requiere fomentar la identificación y promoción de los afectos de tipo positivo y negativo, para conocer la relevancia de las emociones en el bienestar y la calidad de vida de las personas y las relaciones que mantiene con su alrededor. Un buen manejo de emociones generaría afectos de tipo positivo, lo cual deriva en una disposición optimista al cambio, otro de los indicadores de estudio de la investigación.

5.4.1. Disposición optimista al cambio

El cambio se define como un proceso a través del cual se pasa de un estado a otro generando modificaciones de tipo cuantitativo o cualitativo de la realidad. Según León (2002) los cambios son comunes en el ser humano y la sociedad, pero las personas no suelen asimilar sus repercusiones de una forma rápida, por lo cual les producen ciertos trastornos (López Dunque, Restrepo de Ocampo, & López Velásques, 2013).

Para Ouwehand, de Ridder & Bensing (2008) el optimismo disposicional ha sido relacionado de forma muy cercana con una mejor respuesta y afrontamiento ante situaciones de estrés. Según Vera-Villarreal, Valenzuela, Lillo, Martín & Milos (2008) este tipo de corriente ha sido estudiada científicamente desde hace diez años por la psicología positiva (Londoño Pérez, Hernández Cortés, Alejo Castañeda, & Pulido Garzón, 2013).

La falta de capacidad de las personas para adaptarse a un contexto nuevo, se percibe es generado por una resistencia de tipo mental. La necesidad de tener control sobre lo que sucede en la realidad podría ser un factor que nuble la paz interna e inhiba convivir en armonía. Si el cambio es un proceso natural, es el individuo que sigue oponiéndose a pensar que el futuro traerá lo mejor.

Retomando las definiciones, el optimismo es un tipo de inteligencia, la cual se encuentra relacionada con la autoestima, ya que las personas que suelen tener este tipo de pensamiento perciben aspectos positivos de su personalidad, reconocen las capacidades que tienen y los logros que han llevado a cabo a través del tiempo (Blas, 2015).

Ji, Zhang, Osborne & Guan (2004) identifican el optimismo disposicional— también denominado por las siglas OD— y lo definen por un conjunto regularmente estable de expectativas positivas sobre acontecimientos futuros. Es un tipo de afrontamiento opuesto al pesimismo, el OD se percibe como un rasgo estable a través de la vida, tiende a esa estabilidad conforme pasa el tiempo (Londoño Pérez, Hernández Cortés, Alejo Castañeda, & Pulido Garzón, 2013).

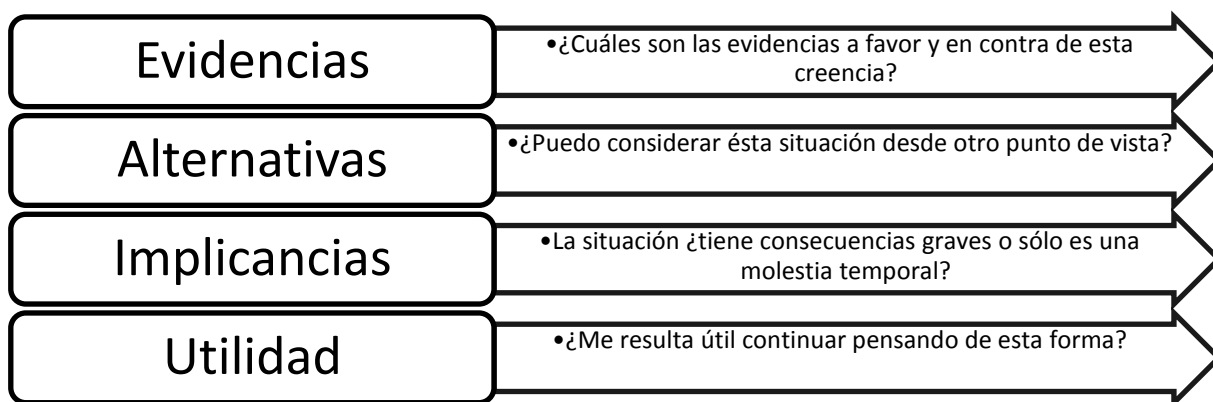
Dan Baker, en la década de los ochenta, señala en su libro lo que sabe la gente feliz, la trascendencia de los pensamientos negativos y el decremento que producen en la salud de las personas. Por el contrario cuando se mantienen pensamientos positivos, el estado de ánimo mejora, predomina un estado de relajación, las molestias físicas desaparecen. En conclusión, los estudios señalan el poder transformador del pensamiento positivo en la salud del ser humano (Teruel , 2015).

Ante los beneficios que señalan los autores respecto a los pensamientos de tipo positivo, ¿cualquier persona puede transformar los pensamientos negativos? ¿Cómo aprender a ser optimista? Ante estas interrogantes, se requiere indagar en alternativas de aprendizaje que proponen algunos modelos.

Tomando como referencia a Blas (2015) se describe el modelo ABCD sobre el aprendizaje optimista, desarrollado por Seligman (1998) en donde su significado es: A: adversidad, B: creencias, C: consecuencias, D: discusión, E: energización o resolución. Este tipo de análisis permite controlar y observar estados de ánimo de las personas y cambiar emociones negativas ofreciendo soluciones positivas.

Como primer paso se identifica el ABC, el cual se refiere al problema y las emociones negativas que este genera, después se procede al cuestionamiento de las creencias pesimistas mediante preguntas de: evidencias, alternativas, implicancias y utilidad.

Figura 10. Cuestionamiento de creencias



Fuente: Elaboración propia basado en (Blas, 2015).

Al finalizar el cuestionamiento de creencias el autor del modelo señala que se requiere obtener una resolución, concluir las emociones que se generaron al realizar el ejercicio y generar una transformación de pensamiento más positivo.

Es constante los temas de auto análisis, reflexión e introspección que los autores manifiestan, el conocimiento del mundo emocional tiene que ser un tema indispensable en el desarrollo del ser humano, fomentar el silencio para el reconocimiento y cuestionamiento de sistema de creencias y patrones inconscientes que favorecen situaciones repetitivas deben ser detectadas desde la infancia para poder transformarlas.

Para Seligman (2003) las creencias de tipo optimista pueden ser analizadas bajo la referencia de tres ópticas: a) internalidad/externalidad: se refiere al grado en la que una persona se evalúa como responsable ante ciertos eventos. b) estabilidad /inestabilidad: se refiere a la permanencia de los eventos, si serán para siempre o son transitorios. c) globalidad/especificidad: es el grado de generalizar o hacer específico un evento (Londoño Pérez, Hernández Cortés, Alejo Castañeda, & Pulido Garzón, 2013).

Referente a los puntos que señala Seligman, se percibe una cercana relación con los principios de la programación neurolingüística, el tipo de técnicas que se señalan en el capítulo de lenguaje asertivo enfoca la atención de los acontecimientos siempre con una perspectiva positiva y específica, utilizando cada obstáculo como una oportunidad.

La inteligencia optimista permite que se tenga conocimiento de que cualquier emoción puede ser gestionada y controlada. Funciona como una brújula que es capaz de orientar cómo se encuentra el mundo emocional. Se tiene el poder para generar situaciones de: alegría, gratitud, serenidad, esperanza, orgullo, diversión, inspiración, interés y amor (Blas, 2015).

La disposición optimista al cambio como se ha revisado con anterioridad, concierne a la tendencia que el individuo elija, esta tendencia va a ser seleccionada de acuerdo al sistema

de valoración que su mente procese. De acuerdo a esa premisa se presenta el tema de los tipos de mente que hay en el ser humano.

Habría que ubicar el tipo de mentalidad que tiene una persona para tener un contexto que pudiera predecir si está apto o no para adoptar una disposición positiva al cambio. El cual va directamente relacionado con una alta tolerancia a la frustración e indica un grado de control en las emociones de la persona.

Tomando como referencia a Riso (2013) se describen los tres tipos de mente que pueden tener las personas: la mente rígida, la mente líquida y la mente flexible. Harvey, R. Garton, A. F. (2003) señalan que cuanto más cerrada sea la mente, las personas tienden a establecer problemas interpersonales de agresividad, carencias de comunicación y colaboración.

Las personas con mentalidad rígida o pensamiento inflexible generan niveles altos de estrés y depresión; baja tolerancia a la frustración; angustia por no tener el control; autoritarismo, prejuicio, rechazo y agresión en las relaciones interpersonales; dificultad en la toma de decisiones; miedo a cometer errores y dificultad en crecimiento personal.

La mente líquida es aquella vacía, apática e indefinida, es voluble e incapaz de poder definirse a sí misma. No se conoce por lo tanto, puede permanecer inconstante, sin ideas claras, no tomar decisiones, por lo tanto la persona con este tipo de mentalidad, como no tiene identidad, no se compromete y tiende a seguir lo que los demás dicen y hacen.

La mente flexible se encuentra en el punto medio de las mentalidades rígidas y líquidas, ya que tiene ideas, creencias y opiniones, pero se encuentra dispuesto a escuchar otras propuestas, además que cambiar de opinión y actitud no le produce problemas. Dentro de los tres principios de este tipo de mente se encuentran: la excepción a la regla, el camino de en medio y el pluralismo.

El mismo autor describe algunas de las técnicas para crear una mente flexible, de las cuales destaca la práctica de la empatía en las relaciones convirtiéndolo en un hábito. Es indispensable conocer el ego que toda persona tiene, para aceptar con humildad el

aprendizaje continuo y fomentar la autoobservación como estilo de vida para establecer una evolución constante.

Dentro de los beneficios que otorga una mentalidad de tipo flexible, se encuentra el buen juicio, ya que su mente abierta le permite tomar buenas decisiones y establecer relaciones amables y empáticas con las personas con las que se relaciona. Consigue vivir en paz consigo misma, resuelve de forma sencilla sus problemas y sus niveles de estrés y depresión permanecen bajos (Riso, 2013).

Es indispensable el reconocimiento de situaciones frustrantes en el transcurso de la vida del ser humano, los animales lo padecen y a diferencia de ellos, el razonamiento característica que distingue al humano del mundo animal hace posible cuestionarse situaciones que producen emociones como la ira. A través de la evaluación constante es posible encontrar soluciones que favorezcan la aceptación de circunstancias que no se pueden controlar.

Es necesario, mediante programas de comunicación y de educación, difundir antídotos para el estrés. El adecuado manejo del estrés está relacionado con el sistema de creencias, autoestima, alimentación o ejercicio. Se requiere retomar la convivencia con la naturaleza, una administración adecuada del tiempo, factor que se percibe es utilizado de forma inadecuada generando desequilibrios en el matrimonio, familia y trabajo.

Un punto relevante es el rol que tiene la familia para el fortalecimiento del control interno del infante. La formación de recursos personales que le permitan en su vida adulta aceptar situaciones que no son de su agrado, es una herramienta que debe ser nutrida desde la infancia para que sea más sencillo lidiar con el mundo exterior.

Fomentar la cultura de paz implica impulsar programas que enseñen inteligencia emocional, el desarrollo de actitudes positivas, promover la resistencia emocional que permita ver los obstáculos como áreas de oportunidad. Avivar la cultura del esfuerzo que otras generaciones han utilizado como ancla para sobresalir y lograr metas.

CAPÍTULO VI. CULTURA DE PAZ CON APROXIMACIÓN A LA PERSPECTIVA DE GÉNERO EN EL MATRIMONIO.

El capítulo de aproximación a una perspectiva de género en el matrimonio pretende indagar sobre la naturaleza de la cultura de paz, abordando los conceptos esenciales, su tipología y evolución a través de tiempo, desde los inicios de estudio para la paz en los años 30 en la escuela de Harvard.

Se presenta la línea de investigación sobre cultura de paz y género, en donde se describen algunos de los estudios y propuestas que se están generando en la actualidad, con el objetivo de fomentar la eliminación del sistema patriarcal y generar nuevos modelos de masculinidad enfocados a obtener relaciones afectivas basadas en la igualdad, la seguridad, respeto y paz con la pareja.

Por otra parte se observa a la mujer como una pacificadora nata a través de la historia y como agente de paz dentro de la familia, con las habilidades heredadas de una construcción social de género. Las que han propiciado desde una perspectiva positiva el desarrollo de competencias de negociación y neutralidad en el matrimonio.

En un tercer apartado se realiza un acercamiento al tema de la convivencia diaria pacífica, en donde se pretende integrar los componentes de escucha activa, lenguaje asertivo y tolerancia a la frustración propuestos en los capítulos anteriores y fusionarlos con la paz imperfecta y la ética del cuidado como forma integral de promover matrimonios que favorezcan la cultura de paz.

Finalmente es preciso mencionar que el estudio de la cultura de paz resulta una gran área de oportunidad de acuerdo a las definición establecida por la Organización de las Naciones Unidas —ONU—, por ser un concepto amplio que aborda valores, tradiciones y actitudes, todas ellas con el objetivo de fomentar el diálogo y la convivencia libre de violencia.

6.1. Naturaleza de la cultura de paz

Para comprender la naturaleza de la cultura de paz, es necesario conocer algunas preguntas básicas que permitan explorar su significado. Cuestiones como ¿qué es la paz y la cultura de paz?, ¿cuáles son sus orígenes, quiénes son o fueron los personajes que la iniciaron y que actualmente la promueven? Interrogantes que en este apartado se pretenden responder.

¿Qué es la paz? es una pregunta que se han realizado investigadores desde la etapa posbélica de los años 50, aunque autores como Fisas (1978) sitúa los estudios de paz desde los años 30, con las investigaciones de Sorokin en el Departamento de Sociología de la Universidad de Harvard (Coca Villar, García Vallinas, Martín Solbes, & Ramírez Hurtado, 2015).

Otros autores señalan que fue en los años 40 cuando se dio origen a los estudios sobre la paz con el objetivo de prevenir guerras. Después de la Segunda Guerra Mundial y la Guerra Fría, la preocupación cambió y para los años 50 el objetivo era la eliminación de las armas nucleares, dando inicio a otras líneas de análisis (Martínez Guzmán, y otros, 1995).

El concepto de paz aparece en el tiempo ligado al concepto de la guerra. Muñoz (1993) señala que se puede afirmar la inexistencia de la paz sin la presencia de la guerra. La necesidad y el anhelo de la paz de las personas ante la guerra generaron su origen, en conjunto con las relaciones serenas entre los grupos. En esa etapa ante la falta de análisis en el concepto, recibiría el nombre de ideología de la paz (Muñoz & López Martínez, 2000).

Con el desarrollo del concepto de paz señala el mismo autor, se le asoció con otros campos relacionados con el altruismo, la cooperación, el amor, la solidaridad, etc. En la última etapa del concepto después de las guerras mundiales, surge la construcción de la teoría de la paz. Finalmente, Hoivik (1983) desde la perspectiva científica y debido a los avances en las ciencias sociales, surge la investigación para la paz.

Acercándose a una definición conceptual de la paz Jiménez Bautista (2009) indica que la paz proviene de la cultura grecolatina. *Eirene* definida como la ausencia de guerra o una pausa

entre dos conflictos. *Eirene* para los griegos es el sinónimo de armonía, concepto relacionado a un estado de calma, tranquilidad. Una armonía de tipo mental, exterior, anímica y que se atribuye a sentimientos apacibles.

Después de que los romanos conquistaran a los griegos el concepto de paz fue utilizado como *pax*. Para los romanos el término se empleaba para nombrar acuerdos entre las personas o grupos. Su definición según Lederach (2000) tenía relación con respetar lo legal dentro de las relaciones interpersonales, como una forma de mantener el orden (Cabello Tijerina, 2012).

Con el transcurso del tiempo y como se abordará más adelante dentro del actual capítulo, se desarrolla el concepto de paz no solamente como la ausencia de guerra que señalaba la cultura grecolatina en el principio, sino que el concepto va más allá de un estado de serenidad y armonía. La definición involucraría temas relacionados con la igualdad, el desarrollo, la justicia social y la cultura.

Retomando el concepto, otra de las definiciones sobre la paz señala que es un síntoma de bienestar, prosperidad, calma, brinda unión con los demás, la naturaleza y el universo. La paz proporciona humanidad, le da un sentido a la vida para poder relacionarse con los demás y encontrar soluciones agradables a los conflictos. Es un antídoto contra el egoísmo y cualquier forma de violencia (Muñoz F. A., 2004).

Para Johan Galtung (1996) la paz se define como la disposición de utilizar los conflictos con empatía, no violencia y creatividad (Jiménez Bautista, 2009). El mismo que ha sido estudiado desde diversas ciencias como: política, sociología, historia y desde los enfoques de: no violencia, conflictología, reconciliación, seguridad, desarme, victimología (Coca Villar, García Vallinas, Martín Solbes, & Ramírez Hurtado, 2015).

Como se observa en la ideología de los autores, la paz se describe como un estado de tranquilidad, un síntoma de bienestar y una disposición a utilizar los conflictos con empatía. Con una reconstrucción la paz se percibe como un estado de tipo mental, que da como

resultado sentimientos de calma y permite crear las condiciones necesarias para la solución de conflictos de forma pacífica.

Otro concepto que compete mencionar es el de convivencia. Autores como Maturana (1984) indican que convivir significa vivir unos con otros, fundamentándose en códigos valorativos subjetivos que se encuentra dentro de un contexto social determinado. La convivencia está asociada al conflicto pero esto no significa una amenaza. El conflicto y la convivencia son realidades de una forma de vivir en sociedad (Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, 2009).

Dentro de los componentes que favorecen la cultura de paz en el matrimonio, se presenta el fenómeno de la convivencia humana, factor generador de conflictos, los cuales pueden considerarse parte de la naturaleza humana. Este tipo de convivencia que se pretende ha de ser de tipo pacífica para resolver los conflictos mediante la escucha activa, el lenguaje asertivo y con tolerancia hacia la frustración, propósitos alineados a los objetivos de la cultura de paz.

Se pretende unir los conceptos de convivencia, paz y matrimonio, con la idea clara de que fuera de un contexto teórico, representan un gran empeño en donde se ven involucrados diversos sectores. A nivel cultural representa un reto relevante, debido a la naturalización que se tiene de la convivencia violenta que inicia en el noviazgo y continua en el matrimonio, propiciando un ciclo de violencia por generaciones.

Para Johan Galtung (1981) investigar acerca de la paz tiene como principio buscar reducir la violencia, ya sea directa o estructural. La naturaleza de la investigación para la paz busca comprender el conflicto para identificar los procesos, políticas y mecanismos para reducir los índices. En un principio el valor de la investigación para la paz era la no guerra, pero después se incorporó el valor de la justicia, de forma económica y social (Martínez Guzmán, y otros, 1995).

Los mismos autores señalan que en la actualidad la investigación para la paz abarca una amplia agenda de trabajo, en la que intervienen los orígenes, evolución y prevención de conflictos en relación con temas de desigualdad económica, derechos humanos, crisis ambiental, pobreza, cuestiones de tipo étnicas y religiosas entre otros.

6.1.1. Concepto y evolución

Al señalar el concepto y evolución de la cultura de paz es preciso mencionar las dos definiciones por separado. Por una parte cultura tiene una definición muy amplia al igual que paz, que se abordó en el apartado anterior. En esta sección lo que se pretende es indagar sobre el concepto de cultura y tratar de comprender más el origen de la cultura de paz y transformación a través del tiempo.

Para H. Goodenough (1975) la cultura de una sociedad es todo lo que cree y conoce, con el propósito de actuar de una forma que sea aceptable para los miembros a los que pertenece (Jiménez Bautista, *Saber pacífico: la paz neutra*, 2009).

La cultura es un conjunto de construcciones históricas y sociales que han permitido que la raza humana sobreviva, por lo cual no son eternas y su continuidad va a depender de la capacidad de para permitir y facilitar la vida. No es una unidad monolítica, sino que está formada por un conjunto de imaginarios atávicos y significados que le dan sentido a las acciones humanas (Martínez Hincapié, 2015).

El mismo autor define los imaginarios atávicos como aquellos aprendizajes incuestionables que definen la lógica de las relaciones humanas y la naturaleza. Se transmiten desde tiempos pasados de generación en generación. Pueden ser seguidos de forma consciente o inconsciente, formando la columna vertebral de la cultura.

Las repeticiones que han generado los imaginarios atávicos, se percibe continúan vigentes por la carencia de introspección individual, actividad que genera cuestionamientos ante comportamientos que han sido transmitidos de generación en generación. En ningún

momento se acusa que toda la cultura que se vive en México sea negativa, al contrario representa una gran riqueza que distingue al país a nivel mundial.

El punto clave donde se enfoca la atención es en las relaciones afectivas, en especial dentro del matrimonio, donde se observan carencias relevantes que no han sido identificadas y trabajadas de forma específica para mejorar la calidad de convivencia dentro del matrimonio, donde siguen prevaleciendo imaginarios atávicos que no permiten relaciones basadas en la igualdad y que propicien el cuidado de ambos cónyuges, originando que el poder se vea desequilibrado y dé inicio a la violencia.

Este tipo de repeticiones no se perciben en todos los matrimonios, sería erróneo generalizar. Según las estadísticas existe una población que no se encuentra dentro de comportamientos de tipo violentos, ese precisamente es el objeto de estudio de la investigación: conocer esos componentes que se han desarrollado en parejas que posiblemente no han seguido esos imaginarios atávicos negativos.

Continuando con el concepto de cultura de paz, para que haya permanecido a través del tiempo y continúe su evolución, tuvo y tiene que ser apoyado en diversos acontecimientos y movimientos que han colaborado y han aportado fortaleza al tema. Uno de ellos son los movimientos pacifistas, los cuales se describen a continuación.

Los movimientos pacifistas han sido de relevancia para desmontar la legitimidad de la violencia. Definidos por Mario López (2004) desde una perspectiva negativa, como la respuesta social ante la guerra y desde un concepto positivo como una doctrina que busca favorecer un estado de paz entre personas, estados y pueblos. Tomando como referencia (Martínez Hincapié, 2015) se describen algunos movimientos sociales:

- Las reflexiones para la paz han hecho visibles las verdaderas razones de la guerra y los intereses económicos que se esconden detrás de falsas luchas de libertad.
- La revolución feminista ha servido para conocer la construcción de la violencia de género, que surge de generación en generación y la forma para desconstruirlas.
- El ecologismo se ha interesado en la destrucción del ecosistema para desconstruir la violencia contra la naturaleza.

- El movimiento hippie para cambiar la percepción de la guerra.
- Los veteranos de la guerra de Vietnam que se convirtieron en pacifistas.
- Manifestaciones del 2003 en contra de la guerra de Irak. La primera movilización global realizada por los medios virtuales.
- Las primaveras árabes del 2011 y la opción de la estrategia de no violencia.
- El 15M movimiento no violento, el cual tenía como principio no huir del conflicto, sin atender a acciones violentas como agresión, intimidación, amenazas ni enfrentamientos.

Otro de los documentos relevantes que han servido como bandera para combatir la violencia, ha sido el Manifiesto de Sevilla de 1986 (Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, 2009). Elaborado por un grupo de científicos ha sido recolectado y difundido por la UNESCO en donde se describe lo siguiente:

- Científicamente es incorrecto mencionar que se ha heredado de los antepasados una tendencia para hacer la guerra.
- Es erróneo señalar que el comportamiento violento está preestablecido en la genética humana.
- Es erróneo decir que el ser humano tiene un cerebro de tipo violento, ya que no existe nada que obligue a optar por un comportamiento violento
- En conclusión se señala que la biología humana no condena a la guerra. La especie es la que ha inventado la guerra, por lo tanto es responsabilidad de cada uno inventar la paz.

El manifiesto reafirma que la ciencia avala que el ser humano no tiene una predisposición genética para generar comportamientos de tipo violentos, el desequilibrio de poder y carencia de una convivencia libre de violencia es una construcción social, creada por el hombre e imitada, en ningún caso se nace con esa tendencia.

Los movimientos sociales contribuyen al nacimiento de una nueva cultura como condición de supervivencia. Eric Tello habla acerca de la nueva cultura de la participación con conciencia, que rompe el sostenimiento de las estructuras jerarquizadas en todos los niveles (Martínez Hincapié, 2015).

La conciencia, componente que propone el autor, resulta ser el eje central de este tipo de movimientos sociales que se han originado en la actualidad. Personas que sienten una

genuina intención por mejorar la calidad de vida de la humanidad, en donde se opten nuevas forma de convivencia, una apertura hacia la tolerancia y el respeto por las diferencias.

Retomando el concepto de cultura de paz, la historia señala que fue un término que aportó el sacerdote Felipe Mac Gregor, quien dirigía la Comisión Nacional Permanente de educación para la paz en Perú. Según Adam (2003) anteriormente en 1986 Mac Gregor con un equipo de personas habían publicado el libro *Cultura de Paz en Perú*, donde ya desarrollaba definiciones sobre el conflicto, violencia y paz (Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, 2009).

Para Félix Martí (2002) la cultura de paz es lo contrario a la filosofía ancestral de ojo por ojo, definiéndolo como un movimiento social, cultura, político y académico que tiene como propósito cambiar la cultura del mundo. Para Vincent Martínez Guzmán (2002) es una relevante transformación social de carácter global iniciada por la humanidad (Reid, y otros, 2002).

Otro de los orígenes del concepto de cultura de paz señala que nace después de la Segunda Guerra Mundial, en donde más de 100 millones de personas perdieron la vida. En 1945 se crea la ONU, con la finalidad de amparar a las generaciones futuras de la guerra y en ese mismo año nace la UNESCO, con el objetivo de promover la cooperación en educación, ciencia y cultura para cumplir los propósitos de paz (Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, 2009).

Cuando se aborda el tema de la paz como un concepto de cultura de paz, Sánchez Vázquez (2010) señala que es indicador de un proceso continuo de construcción, de naturaleza dinámica, por lo tanto no tiene un periodo en el tiempo.

El autor señala que la cultura de paz es un proceso continuo de construcción, anteriormente se había señalado el reto que implica la unión de dos conceptos: cultura y paz, ambos con definiciones desmesuradas. Por lo cual, introducirlo en la convivencia diaria requiere de un trabajo constante, en donde el individuo antes de practicar una interacción pacífica con su

alrededor requiere ser educado para calmar su mente, pensamientos y ejercer una identificación de emociones para controlar su comportamiento.

Retomando la línea histórica del concepto de cultura de paz, es hasta 1989 cuando se lleva a cabo el Congreso Internacional Paz en la Mente de los Hombres en Yamoussoukro, Costa de Marfil en África, donde se utiliza por primera vez el concepto de cultura de paz. El congreso invita a construir una nueva cultura de paz fundamentada en el respeto por la vida, tolerancia a los derechos humanos y la igualdad entre hombres y mujeres (Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, 2009).

Es en ese momento de la historia cuando a través del congreso, se evidencia el conflicto de desequilibrio de poder entre los hombres y mujeres, en el cual se incita a enfocar la atención a las relaciones afectivas. Se percibe que observar a la mujer sólo como víctima, no solucionaría el problema, la perspectiva del análisis debe ser integral, observando al problema como un asunto bilateral, familiar, transgeneracional y cultural.

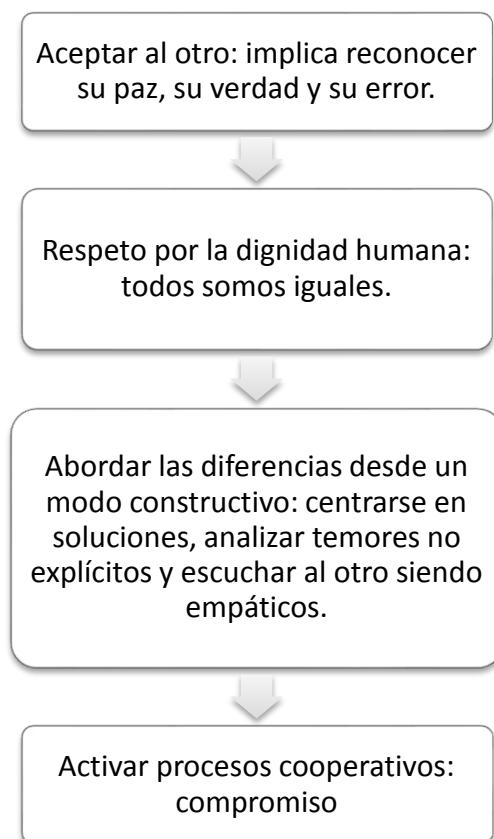
La cultura de paz según el artículo primero de la declaración del programa de acción sobre una cultura de paz de las Naciones Unidas, es el conjunto de valores, actitudes, tradiciones y comportamientos que se encuentran basados en el respeto a la vida, la eliminación de la violencia por medio de la práctica de la filosofía de la no violencia, el diálogo, la educación y la cooperación (Cabello Tijerina, 2012).

Martínez Guzmán (2002) prefiere denominar la cultura de la paz propuesta por la UNESCO como una cultura de hacer las paces. En la cual hacer las paces es una acción de ambas partes. El indicador de hacer las paces favorece la atención y permite que exista una disposición más sensible a la forma en que diferentes culturas tienen para vivir en paz (Reid, y otros, 2002).

A continuación se indican las claves para hacer las paces, de forma sintetizada, como lo indica Martínez Guzmán. Como punto de inicio, se tiene que aceptar al otro con sus errores

y virtudes, respetar la igualdad, solucionar las diferencias desde lo constructivo mediante la empatía. Por ultimo establecer el compromiso del acuerdo que se estableció.

Figura 11. Claves para hacer las paces.



Fuente: elaboración propia basada en (Reid, y otros, 2002)

La metodología que utiliza el autor para hacer las paces resulta interesante y sus resultados activarían procesos cooperativos. Lo que se observa es que se siguen estableciendo pasos para relacionarse con los demás cuando para generar un proceso de aceptación hacia los demás, se debe crear una aceptación hacia sí mismo, eso requiere tiempo, entrenamiento e interiorización, así como procesos que fortalezcan la autoestima del individuo.

Para Boulding (1996) la cultura de paz introduce un estilo de vida, valores, comportamientos; actitudes que incitan al bienestar, la igualdad, la seguridad de las

personas, grupos y naciones, sin utilizar la violencia. Este tipo de acciones beneficia la construcción de la cultura de paz (Cabello Tijerina, 2012).

Alec Reid, (2002) señala que el diálogo es la vía de solución del conflicto, es la manera en la que se generan dinámicas de encuentro para llegar a la paz. Por lo tanto debe de existir una cultura del diálogo: se trata de escuchar bien lo que el otro tiene que decir para encontrar el punto de acercamiento. Si no existe el diálogo tampoco hay democracia, por lo tanto siempre habrá problemas de derechos humanos (Reid, y otros, 2002).

Tabla 4. Evolución del concepto de cultura de paz

1992	La UNESCO establece programas para promover la cultura de paz en Centroamérica y África.
1994	En el Salvador se desarrolla el primer foro sobre la Cultura de Paz.
1995	La UNESCO en su conferencia numero 28 establece el concepto cultura de paz, en su estrategia de 1996-2001.
1996-2001	La UNESCO establece el proyecto: Hacia una Cultura de Paz.
1997	Las Naciones Unidas declaran el 2000 como el año Internacional de la Cultura de Paz.
1998	La ONU declara el periodo 2001-2010 como la Década Internacional para una Cultura de Paz y No violencia en los niños del mundo.
1999	La ONU declara el programa de acción sobre la Cultura de Paz.
2000	Se realiza la campaña del manifiesto del 2000.

Fuente: (Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, 2009).

La Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz (1999) en su artículo 3 señala que el desarrollo de la cultura de paz se encuentra vinculado a la posibilidad de que todas las personas obtengan herramientas para el diálogo, negociación, consensos y solución de controversias de forma pacífica (Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, 2009).

La pertinencia de la investigación que se llevó a cabo se encuentra alineada con el programa de acción sobre una cultura de paz. La investigación proporciona componentes que favorecen la cultura de paz dentro del matrimonio, los resultados arrojan pequeñas acciones que integran al diálogo, las cuales obstaculizan y dificultan la violencia verbal.

6.1.2. Tipología de la paz del siglo XXI

La tipología de la paz del siglo XXI es la unión de diversos modelos de paz que se han propuesto a través del tiempo. Se pretende hacer una descripción de las definiciones de cada tipo de paz, para generar una comprensión integral sobre las propuestas que los autores de investigación para la paz o *peace reseach* han generado para la eliminación de los diferentes tipos de violencia.

Antes de realizar un acercamiento acerca de la tipología de la paz, es preciso indagar sobre la categorización de la violencia. Galtung (2003) identifica tres dimensiones de la violencia: violencia directa, violencia estructural y la violencia cultural. Tomando como referencia a Calderón Concha (2009) se hace la siguiente descripción:

- Violencia directa: se manifiesta de forma física, verbal o psicológica.
- Violencia estructural: es aquella en la que los sistemas sociales, políticos y económicos son responsables, debido a que generan pobreza, desigualdad e injusticia social dentro de la población.
- Violencia cultural: es el resultado de tradiciones, ideología, religión y comportamientos ancestrales heredados que legitiman la violencia.

Ubicando la problemática de la presente investigación, se puede situar a la violencia de tipo emocional que se presenta en las parejas mexicanas, dentro de una violencia directa, que es el resultado de una violencia cultural, en donde el sistema patriarcal aprendido de generación en generación coloca en una situación de poder superior al hombre.

Por otra parte también se percibe que ante la falta de educación generada por una violencia estructural, que ocasiona la carencia de necesidades básicas, la población no tiene acceso a una educación adecuada que le permita aprender a utilizar componentes de comunicación e

inteligencia emocional para regular sus emociones y resolver los conflictos de pareja de forma pacífica.

Como respuesta a la violencia surgen los diferentes tipos de paz. Uno de los investigadores que más ha generado estudios sobre la paz es el noruego Johan Galtung, aportando la paz positiva, paz negativa y paz cultural. Otros autores más recientes como Francisco A. Muñoz agregó la paz imperfecta y el investigador Francisco Jiménez la paz neutra.

Realizando una recapitulación en la historia, en la primera etapa de los estudios científicos han sido tres las formas en las que se ha abordado el concepto de la paz: paz negativa, haciendo referencia a la inexistencia de violencia directa e indirecta, la paz positiva en la que prevalece la justicia social y recientemente la paz neutra que tiene como indicador la carencia de la violencia cultural o simbólica (Jiménez Bautista, 2009). A continuación, presentaremos de manera sucinta cada uno de estas ideas de paz.

Muñoz (2004) señala que la paz positiva es aquella que tiene como finalidad la justicia social; la paz negativa se experimenta cuando no hay guerra, ni violencia; mientras que la paz imperfecta es la correspondencia causal entre las instancias de paz. Tomando como referencia a Jiménez (2009) a continuación se hace una descripción desde la perspectiva del autor de la paz negativa, paz positiva y paz neutra:

La paz negativa es definida como la ausencia de conflictos armados, la cual es el resultado de un balance dinámico de diversos factores como: económicos, políticos, culturales y tecnológicos. El concepto fue una herencia de los romanos, el cual estuvo vigente hasta 1959 cuando Johan Galtung señaló que la paz negativa debe incluir la ausencia de malos tratos, violaciones, asesinatos, abusos infantiles y muertes callejeras.

La paz positiva y violencia estructural son introducidas por Johan Galtung en 1960. Hace referencia a la violencia estructural señalando que mientras existan injusticias y carencia en las necesidades básicas humanas no habrá paz, aunque esta no sea visible de forma directa.

Por lo tanto la paz positiva consiste en trabajar por la justicia social y desarrollo para que cualquier ser humano pueda cubrir sus necesidades elementales.

La paz neutra es aquella que se sitúa frente a la violencia cultural, tiene objetivo utilizar como método el diálogo y se encuentra dentro de un proceso gradual. Para lograr este tipo de paz es necesario comprender la cultura del otro mediante la actitud de la empatía, para adquirir tolerancia y apreciar las diferencias como beneficiarias.

El proceso de la paz neutra requiere de neutralizar los esquemas mentales, para lo cual se tienen que realizar alteraciones profundas que sólo se pueden obtener por la transformación social y cultural. En ese sentido la neutralidad del lenguaje es fundamental, es básico que cuando una persona escuche una palabra tenga la misma valoración para la otra.

Por su parte Muñoz Muñoz & Jiménez Arenas (2015) agregan el concepto de paz imperfecta, utilizando el adjetivo de imperfección para situar a la paz semánticamente como inconclusa, en proceso de construcción, con la probabilidad de desarrollo en las relaciones humanas y de convivencia en la que la paz predomine sobre la violencia.

El concepto según los autores se basa en la comprensión de lo complicado de las relaciones humanas, sociales y ambientales. Por otra parte se estructura por la imperfección del ser humano, lo cual hace posible aprender continuamente de los errores, reconciliarse a sí mismo y aceptar la existencia de fallas y aciertos en el transcurso de la vida.

La paz imperfecta nace en el marco de una transición en donde se instala la democracia, condenando la Guerra civil y la dictadura de Francisco Franco en España. Para Muñoz (2001) se debe estudiar la paz desde las diferentes formas, capacidades y competencias para hacer las paces y no desde la violencia (Jiménez Arenas & Muñoz, 2012).

Ya señalado el concepto de cultura de paz con anterioridad, otra propuesta de paz es la intercultural, la cual se encuentra encaminada a generar el diálogo cultural, edificado por una sociedad civil planetaria, estableciendo una paz global que sea construida por todos y para todos sin ningún tipo de exclusión. Entendiendo la paz como una experiencia plural y

cultural en la que no se le da privilegio a la experiencia propia por encima de las demás (López Martínez , 2004).

Figura 12. Tipos de paces del siglo XXI

Paz negativa/ Johan Galtung	•Ausencia de violencia directa: violencia física, psicológica y verbal.
Paz positiva/Johan Galtung	•Ausencia de violencia estructural: se refiere a la pobreza, desigualdad, asuntos que corresponden a la política y economía de una nación.
Paz imperfecta/Francisco A. Muñoz.	•Ausencia de violencia estructural:se refiere a la pobreza, desigualdad, asuntos que corresponden a la política y economía de una nacion.
Paz cultural/Johan Galtung	•Ausencia de violencia cultural: violencia legitimada por el silencio y la apatía social.
Paz neutra/ Francisco Jiménez	•Ausencia de violencia cultural: violencia legitimada por la cultura, ideología, ocio, religión etc

Fuente: elaboración propia basada en (Jiménez Bautista, 2009).

Como se indica en el cuadro la paz negativa es aquella que se presenta ante la ausencia de la violencia directa; la paz positiva es la respuesta ante la violencia de tipo estructural, la cual propone realizar acciones encaminadas a erradicar la pobreza, desigualdad e injusticia social; la paz imperfecta es otra alternativa encaminada a erradicar la violencia estructural mediante una serie de acciones que requieren de tiempo.

Por último la paz cultural y la paz neutra, cuyo propósito es fomentar el diálogo para establecer empatía, la tolerancia y poder realizar acciones que eliminen la violencia cultural, se encuentran muy relacionadas entre sí por el propósito que las une, sin embargo cada una tiene una diferente ideología.

La paz es señalada como una aspiración y necesidad humana, que se podrá alcanzar ante la eliminación o disminución de la violencia directa, estructural y cultural. Tomando como referencia a Jiménez (2009) se describen las futuras paces de segunda generación—social, gaia e interna—y las paces de tercera generación—multi-inter-transcultural—.

Paces de segunda generación son:

- Paz social: es un tipo de paz que involucra todos los retos relacionados con cualquier forma de violencia, desarrollo, democracia, derechos humanos y medio ambiente.
- Paz Gaia: se refiere a la ecología o la paz natural. La ideología es no hacer daño a ningún ser vivo sobre la Tierra ni al planeta.
- Paz Interna: se refiere a la paz que se encuentra dentro de sí mismo, aquella a la que sólo mediante la introspección se puede lograr. La forma de cambiar al mundo es realizando movimientos internos, según Krishnamurti (1973) el exterior es sólo reflejo de lo interior.

Paces de Tercera generación:

La paz multi-inter-transculturalidad, el término multi-inter se refiere a la comprensión de la paz desde un contexto multicultural e intercultural. Es la idea de que el mundo y las sociedades están compuestas por cada una de las personas, sus ideas y pensamientos, de ahí es donde surge la cultura por lo tanto no existe una separación.

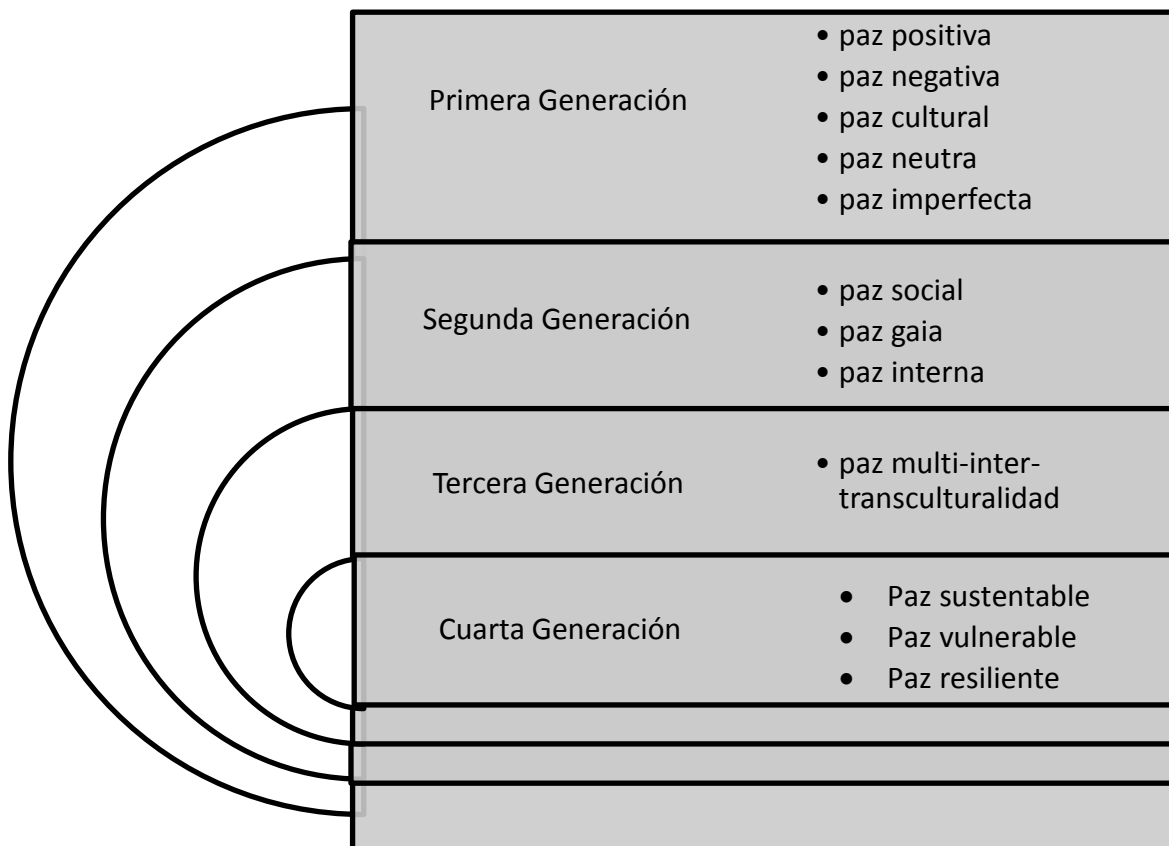
Continuando con la descomposición del segundo término con transculturalidad se pretende que el individuo pueda extenderse más allá de su marco cultural, es superar las limitaciones que sus tradiciones han establecido y crear un pensamiento más evolucionado sobre la concepción de la paz.

Educarse en el pensamiento crítico para el desarrollo de competencias, destrezas y habilidades cognitivas es el objetivo de ésta perspectiva de la paz, ya que los cambios abismales se producen por medio de las transformaciones sociales. Por consiguiente para construir una nueva paz multi, inter y transcultural se requiere de seres humanos conscientes y responsables. Tomando como referencia a Jiménez Bautista (2011) se describen las competencias a enseñar a las nuevas generaciones:

- Instruir en actitudes, más que cambiarlas, lo primero que se debe hacer es prevenir antes de curar.
- Intentar conectar con personas de otras culturas, para lograr enriquecimiento en las diferencias.
- Comprender que no hay culturas superiores ni inferiores, de modo que no se debe calificar como mejor o deficiente que otra.
- Cada cultura está compuesta por aspectos positivos y negativos, por lo cual es necesario estudiarlas y valorarlas sin optar por visiones de tipo etnocentrista.
- Las aportaciones culturales se deben conocer de forma respetuosa pero también crítica.
- Comprender que las diferencias enriquecen. Aprovechar la gran oportunidad del aprendizaje que nos brinda cada persona para fortalecer la formación humana.

La tercera generación aborda el etnocentrismo como una forma de violencia la cual elimina cualquier acción de paz, se infiere que se debe confrontar desde todos sus vértices para lograr nuevas paces como las multi, inter y transculturales (Jiménez Bautista, 2011).

Figura 13. Generaciones de paz.



Fuente: elaboración propia basada en (Jiménez Bautista, 2009).

En la información original no se encuentra tipificada la paz imperfecta y la paz cultural, la cual ha sido sustituida por la paz neutra. El autor que realiza la clasificación realizó un debate en torno a la paz imperfecta y no considera que sea un tipo de paz, sin embargo en este apartado se han añadido con el objetivo de presentar todos los tipos de paz que se han estudiado.

Se han puntuado las paces de primera, segunda y tercera generación. En la actualidad investigadores de Colombia y España se encuentran investigando las paces de cuarta generación, como son: la paz sustentable, la paz vulnerable y la paz resiliente. La cuarta generación de la misma forma que la tercera se encuentra enfocadas al derecho a la paz (Jiménez Bautista , 2016).

Paces de cuarta generación:

La cuarta generación de la paz, pertenece a la etapa número cuatro de los estudios para la paz, la cual se encuentra dentro del proceso de investigación sobre las problemáticas que el siglo XXI trae consigo: militarismo, armas nucleares, conflicto global, cooperación, derechos humanos, sexismo, conflictos étnicos, desarrollo nuclear, etc. (Jiménez Bautista, 2011).

La cuarta generación indica el autor, aborda asuntos de: posmodernidad, multidisciplinariedad, globalización, aceptación del conflicto y transformación, participación, empoderamiento, ciencia y tecnología para la paz, sociedad civil y paz, visiones de futuros probables y deseados, cultura de paz y el derecho humano a la paz.

Aunque no se ha reconocido científica y académicamente esta nueva generación de la paz, se puede concluir que la paz sustentable, vulnerable y resiliente se encuentran dentro de una generación emergente, las cuales están relacionadas directamente con el tema de la bioética.

Se ha intentado abordar de una forma sencilla y resumida las tipologías de la paz del siglo XXI, reconociendo la complejidad que generaría abordarlas de forma profunda ya que

requeriría de mucho más de un artículo para describir los elementos, principios y fundamentos de cada una de ellas.

Ante esta situación después de revisar la esencia de cada una de las paces, se concluyó con la identificación de una carencia del orden de acuerdo a la relevancia que cada una de las paces representa. En ese sentido la paz interna se percibe la base para lograr cualquier tipo de otra paz definida en las etapas generacionales.

Educar a las nuevas generaciones en el control mental, reflexión, autoconocimiento con el propósito de reconocer su cuerpo emocional y lograr transformar emociones de ira, miedo o dolor, podría ser un antídoto real para lograr un estado de paz idóneo que se vea reflejado en las relaciones interpersonales.

Después de indagar el tema de la cultura de paz, es preciso adentrarse en los integrantes del matrimonio heterosexual, la forma en que ha sido abordada la paz desde la perspectiva masculina y la femenina por ser el objeto de estudio. Un panorama que a través de la historia ha definido costumbres diferentes para cada rol y que en la actualidad se proponen otras alternativas que reconstruyan prácticas de igualdad.

6.2. Género y cultura de paz

El propósito de realizar una aproximación a la línea de investigación de cultura de paz y género es reflexionar sobre los estudios que se han realizado desde sus inicios, conocer sus precursoras, presentar las nuevas masculinidades, observar a las mujeres como agentes de paz y las propuestas que las investigaciones están creando, con la finalidad de fomentar la reconstrucción de conceptos de género para la disminución de la violencia.

Se manifiesta una postura donde se estudia a hombres y mujeres con sus diferencias biológicas y naturales pero en igualdad de género. No es una investigación con matices feministas ni machistas, por el contrario se busca encontrar el equilibrio basado en la igualdad para generar propuestas, con el único propósito de establecer componentes que favorezcan la cultura de paz dentro del matrimonio.

El género es un concepto que empieza a ser usado en la década de los años setenta. Su definición se encuentra relacionada con la construcción social y cultural de lo femenino y masculino. El mismo que tiene como objetivo el estudio de las relaciones conflictivas de poder de hombres, mujeres y la sociedad (Díez Jorge & Mirón Pérez, 2004).

Sobre los inicios se tiene registrado que fue de 1986 a 1987 cuando Reardon y Birgit Brock-Utne, establecieron la línea de investigación sobre la perspectiva de género dentro de las investigaciones para la paz. Ellas fueron las encargadas de terminar el trabajo que inició Elise Boulding, quien realizó el análisis de la violencia de género contra mujeres y niños (Jiménez Bautista, 2009).

Pero ¿Qué es la perspectiva de género? para responder esta pregunta Díez Jorge & Sánchez Romero (2010) definen que es un nuevo panorama que permite la introducción de conceptos, jerarquías e interpretaciones que facilitan observar la posición de las mujeres dentro de la sociedad. Su propósito es favorecer la reconstrucción de una nueva configuración, eliminando la configuración patriarcal que ha permanecido por mucho tiempo.

El concepto de perspectiva de género se percibe podría no ser claro y ser comprendido como una ideología feminista, en la cual su propósito sea igualar los derechos de las mujeres y favorecer el sometimiento de los varones. Por lo que se considera relevante explicar su definición de forma sencilla, para que el mensaje pueda ser comprendido con facilidad en la población.

Se requiere diferenciar definiciones básicas, como lo son sexo y género, dos conceptos distintos, el primero hace referencia a las diferencias morfológicas y funcionales de nacimiento, mientras que el segundo concepto según De Beauvoir (2001) y Murillo de la Vega (2001) se refiere a lo que se espera de ellos o de ellas en la vida (Muñoz Muñoz & Jiménez Arenas, 2010).

Entender de forma sencilla que cuando se habla de género se busca dotar a las mujeres del poder que no ha sido otorgado a través del tiempo, para que se posicione en igualdad con los hombres, se refiere a que ambos géneros son capaces de realizar las mismas labores y sobre todo, se tiene la misma capacidad de expresar atención, cuidado y afecto a los miembros de su familia.

El papel que se les ha asignado a las mujeres durante el transcurso de la historia es el rol de estar a favor de la paz. Mujeres con niños pidiendo a los hombres que acudieran a la guerra, argumentando la masculinidad protectora del hombre y la indefensa feminidad de la mujer. Papeles que involucran a la mujer con la paz, cuando en materia de paz su construcción depende de todos y todas (Díez Jorge & Mirón Pérez, 2004).

Es precisamente ese rol de paz que ha sido asignado a las mujeres a través del tiempo, lo que se pretende igualar también con los hombres. Es materia de ambos sexos, más que una construcción de género que se pretende incluir en las nuevas masculinidades, es un asunto de retomar la naturaleza humana, la cual se encuentra libre de competencias, poder y violencia.

A lo largo de la historia, fundamentalmente en el siglo XVI hombres y mujeres fueron pieza de diversos discursos cuyo objetivo era moldear su conducta y su rol dentro de la sociedad. Este tipo de molde pretendía dirigir la vida y el comportamiento perfecto, era la vía idónea a seguir. Fue así desde la legislación, religión, moral, filosofía, medicina y prensa que daría origen el prototipo patriarcal, donde se establecieron los roles de hombres y mujeres de desigualdad (Lado Delgado, 2002).

La misma autora señala que en épocas modernas en el siglo XVIII, un discurso ampliaría la forma en la que se debería educar especialmente a las mujeres durante diferentes etapas de su vida. Después de la menstruación eran educadas con el único propósito de ser madres, para lo que se debía asegurar un buen matrimonio. Durante su edad adulta su tiempo sería dedicado a la maternidad y el hogar. Sería hasta la vejez cuando recibirían el aprecio de su familia y reconocimiento de la sociedad.

¿Cuál es la verdadera naturaleza femenina y masculina? ¿Por qué se continúa con el prototipo de siglos atrás? ¿Habría que construir un concepto de femenino o masculino o cada quien tendría la responsabilidad de hacerlo? ¿La sociedad está lista? o ¿falta conciencia para construir un modelo individual? ¿Realmente tienen que existir el género?

La falta de perspectiva de género dentro de las categorías de análisis, según Martínez Guzmán (2010) ha degenerado a la especie humana, como hombres y como mujeres. Debido a algunas investigaciones de mujeres se ha descubierto que con el sexismo como sistema de dominación masculina, las mujeres y hombres se han degenerado olvidando la calidad humana.

Es la idea errónea de sistemas de creencias que incrementan el problema, no existe una superioridad de los hombres sobre las mujeres. Esa es la raíz del conflicto de poder que se aloja en el ser, lo cual ha generado confusión en los niños y niñas educados por madres y padres que han seguido patrones generacionales sin detenerse a cuestionarse sobre la igualdad humana, nadie es menos ni más, esa es la verdadera igualdad que se comparte por la sencilla razón de ser humanos.

Con el fin de favorecer la cultura de paz desde la perspectiva de género, tomando como referencia a Díez Jorge & Sánchez Romero (2010) se señalan los siguientes aspectos que son necesarios implementar:

- Dentro del análisis de perspectiva de género es relevante conocer las distintas necesidades de hombres y mujeres, los roles que se han establecido a través de la historia y cultura, reflexionando sobre los conflictos que se han suscitado.
- Incorporar la igualdad de género en todos los programas, tanto de mujeres como de hombres.
- Introducir a las mujeres y a las organizaciones de mujeres, en actividades encaminadas a construir la paz y resolver conflictos con los hombres.
- Incorporar a las mujeres en las decisiones, esto contribuye a que sean contempladas dentro de las actividades.

En la actualidad se percibe que cada día son más las historias de mujeres que se exhiben en los medios de comunicación y que demuestran su capacidad intelectual y de sobresalir en diferentes ámbitos académicos, sociales, artísticos, deportivos, científicos, etc. Es indudable que existe mucho por hacer para que en un futuro la decisión de que una mujer quiera dedicarse al hogar, sea una libre elección alineada a razones afectivas y no por una creencia del deber ser o por falta de capacidad cognitiva.

Para Comins Mingol (2015) la investigación para la paz de género tiene dos vías de trabajo: la perspectiva crítica, correspondiente al análisis, diagnóstico, denuncia y visibilizarían de la violencia que se ejerce contra las mujeres y la perspectiva constructiva, la cual se refiere a enfocar la atención en las mujeres como agentes de construcción de la paz.

Es desde la perspectiva constructivista que señala la autora que se abordan los apartados correspondientes a la mujer como agente de paz y las nuevas masculinidades, en donde se pretende utilizar el rol de género femenino como señala Comins designado a las mujeres como una filosofía de paz en la que ambos géneros la utilicen.

6.2.1 Nuevas masculinidades

La introducción de la perspectiva de género como una nueva visión de reconstruir el concepto de masculinidad, teniendo como objetivo la eliminación del patriarcado dentro de la sociedad, causa diversas opiniones al respecto: principalmente de los pensamientos inflexibles que se resisten a realizar cambios en donde se acepte la adopción de comportamientos y roles que pudieran ser considerados exclusivos de la mujer.

Por lo que es preciso abordar lo que las investigaciones y estudios arrojan sobre las masculinidades del siglo XXI. Quizá para otros países, este tipo de temas no son relevantes porque su grado de evolución ha sido veloz, pero en países como México en donde el 73.6% de los varones prevalecen como jefe del hogar (INEGI, 2014) resulta un asunto que se percibe será un proceso gradual para aceptar y practicar.

Principalmente utilizar términos como “jefe del hogar” no favorece la construcción de paz, si lo que se pretende es que se observe a mujeres y hombres en igualdad, ¿por qué seguir utilizando términos que clasifican y señalan diferencias de poder dentro de un hogar? cuando el matrimonio se encuentra formado por integrantes de un equipo, en el que cada uno realiza diferentes actividades que fueron decididas por elección democrática, ¿cuál es la necesidad de siempre resaltar a alguien superior?

Jefe de hogar es definido por López Ramírez (2001) como el reconocimiento de la persona más importante por parte de los miembros de la familia, aquella que siempre está en el hogar, con mayor autoridad y que aporta el sustento económico (INEGI, 2014). Este es el ejemplo de una creencia que prevalece en la actualidad, la misma que sigue incitando a los juegos de poder dentro del matrimonio.

Muñoz (2001) señala como necesaria la categoría de género en la línea de cultura de paz, para configurar de nuevo la forma de ser femenina y masculina, en donde exista más elasticidad y menos violencia, desde la perspectiva moral de la ética del cuidado y la ética de la justicia (Jiménez Arenas & Muñoz, 2012).

Facio y Fries (2005) indican que desde la educación y la cultura de paz se requiere descomponer los estereotipos tradicionales sobre la idea de que lo masculino es el modelo de lo humano, para lo cual es indispensable crear de nuevo los roles y conceptos del ser humano y reforzar un sistema en donde prevalezca la igualdad (Gallego Noche, 2015).

La sociedad patriarcal identificada desde hace aproximadamente cinco mil años, es la que transforma las diferencias en recursos a favor del sexo masculino. Para Jónasdóttir (2007) desde una perspectiva de género, la sociedad se encuentra bajo el dominio de los hombres, aunque exista influencia de las mujeres (Muñoz Muñoz & Jiménez Arenas, 2010).

Beatty Reardon (1985) indica que el sexismo como dominación masculina surge cuando los hombres se dan cuenta desde el nacimiento de la dependencia que se tiene hacia la mujer, lo cual se revela en un ser frágil. Al darse cuenta de esa fragilidad que se tiene hacia la vida,

se produce miedo y estar a la defensiva como forma de protección, después se ejerce la violencia para poder dominar (Martínez Guzmán , 2010).

Para Giner (2010) el niño y la niña empiezan a formar su personalidad de acuerdo a los valores e imagen que observan de su familia ya que es el primordial agente de socialización. Es ahí donde se transmiten las conductas y se aprende a reconocer una estructura social determinada (Gallego Noche, 2015).

Desde una perspectiva histórica son cinco mil años de creencias patriarcales, cambiar ese tipo de creencias requiere de un proceso paulatino pero de constancia, sobre todo en el tema de la educación y el fortalecimiento de la autoestima. Si la raíz de la dominación masculina reside como señalan los autores en el miedo, éste es producido por inseguridades, por lo cual se requiere dotar y educar al varón de más seguridad, trabajar en su mente para desarrollar una autoestima alta que no le sugiera optar por el sometimiento hacia la mujer.

Para Talego, Florido y Robles (2005) los estereotipos de género machistas prevalecen, en donde la violencia sobre las mujeres se naturaliza. Este tipo de comportamientos se encuentran basados en una relación de dominio por considerar a la mujer como una persona inferior o invisible (Gallego Noche, 2015).

Se ha confundido la fuerza física que tiene el sexo masculino con el concepto de poder, por lo que se ha tenido la idea errónea que ciertas actividades de prestigio son exclusivas para el hombre. Según Tobeña Pallarés (1998) el factor de fragilidad física de las mujeres, ha sido utilizado como una ventaja y posicionar al hombre en una jerarquía social superior (Muñoz Muñoz & Jiménez Arenas, 2010).

Confusiones relacionadas con las características físicas de los hombres son otras de las causas de seguir compitiendo hombres y mujeres. Es un punto que se percibe debe abordarse dentro de la cultura de paz, el afán de competencia. No se puede establecer relaciones de igualdad si se incita a la competencia y a observar a los demás como rivales.

Se percibe como un conflicto de nivel cultural, se requiere comprender que no existe la necesidad de observar a los demás para demostrar quién es el mejor, no hay mejores ni peores, existen seres únicos, con inteligencias y habilidades diferentes, cada uno con fortalezas y debilidades, con el único propósito del trabajo constante para mejorar la calidad de ser humano,

La configuración de identidad de hombres y mujeres depende de la forma en que se mantengan las relaciones, de la manera en que se reparen los lazos que unen a los seres humanos con la naturaleza. No existe forma de conocer lo que es natural, si no se cuida, sin cultivo y sin cuidado (Martínez Guzmán , 2010).

El poder que tienen los modelos con los que la familia alfabetiza es relevante. En el tema de igualdad para la educación son fundamentales dos modelos que deben ser reforzados para la igualdad de género. El primero sobre lo relacionado a la violencia contra la mujer, el segundo sobre el papel de la mujer en el hogar (Gallego Noche, 2015).

Sobre el concepto de masculinidad Gilmore (1994) lo define como una forma aceptada de ser un varón adulto en una sociedad (Fernández Poncela, 2010); Ortega Hegg (2005) indica que masculinidad comunica la convicción que desarrollan los hombres de pertenecer al sexo masculino, por lo que resulta una construcción sociocultural, sucediendo en condiciones específicas de espacio y tiempo (García Delgadillo & Mendizábal Bermúdez, 2015).

La propuesta para una nueva masculinidad es la aceptación de ser frágil y comprender la necesidad de interactuar con otros, con otras y con la naturaleza. Para Boltanski (2000); Martínez Guzmán (2003); Ricoeur (2005) se requiere de nuevas políticas que enfrenten los miedos y la fragilidad, para potencializar las habilidades y competencias que permitan tener relaciones en donde la paz prevalezca. Los seres humanos estructuran su identidad personal (Martínez Guzmán , 2010).

Para Flecha García (2016) en la actualidad existen tres tipos de masculinidades, las que se describen:

- Masculinidad tradicional dominante: se refiere al modelo autoritario de posesión, celos y violencia naturalizada que somete al sexo femenino.
- Masculinidad tradicional oprimida: hace referencia a recibir humillaciones del sexo femenino, sumisión ante labores domésticas y desigualdad.
- Nuevas masculinidades Alternativas: se da como la unión entre las mujeres oprimidas y los hombres oprimidos. Se fundamenta en la creación de un nuevo tipo de masculinidad basado en la seguridad masculina y la aceptación de la igualdad entre hombres y mujeres.

En la clasificación de las masculinidades que señala el autor, sería interesante realizar investigaciones que detecten cuál es la masculinidad que prevalece en México en la actualidad, quizás pudieran estar emergiendo nuevos tipos de masculinidades diferentes a la tradicional dominante que ha permanecido por mucho tiempo en el país.

Para Flecha (2008); Flecha & Puigvert (2010) la prevención de la violencia de género desde una perspectiva sociológica fomenta la eliminación de modelos violentos vigentes en la sociedad, en donde se asocia la atracción masculina con la violencia detectado a través del lenguaje ético y lenguaje del deseo. La premisa radica en restablecer un nuevo modelo masculino en donde la seguridad indique atracción (Centro Nacional de Innovación Educativa, 2015).

Los mismos autores definen el término de lenguaje del deseo, al idioma que utilizan los jóvenes y adolescentes basado en la diversión, la pasión y la emoción. Por el contrario el lenguaje ético es el que se utiliza en la familia y en la escuela, fundamentado en lo que es bueno o malo.

El modelo asociado con la atracción y la violencia asocia las relaciones de tipo afectiva con hombres con superioridad considerados sexualmente atractivos, por utilizar comportamientos deshonestos, de infidelidad, e inmadurez emocional. Para Aubert, Melgar y Valls, (2011) el nuevo modelo incita a establecer un comportamiento masculino de igualdad, seguridad, respeto y asociado con la pasión y atracción (Centro Nacional de Innovación Educativa, 2015).

Se reafirma una problemática basada en la autoestima ya que no existe autoconocimiento y hay carencias comunicacionales latentes. Es básico practicar la autoaceptación, valoración y confianza, uno de los retos a nivel individual de la sociedad actual. Además de comprender el concepto del amor con dimensiones que vayan más allá de las utopías e ideas erróneas que han transmitido los medios de comunicación. Comprender la imperfección humana es estar consciente del trabajo continuo que requiere convivir en paz.

6.2.2. Mujeres y paz

Las mujeres desde la perspectiva de género y la cultura de paz, han sido situadas como figuras de paz como consecuencia de la construcción de género femenino ancestral. Se revisa la premisa y se presentan dos propuestas encaminadas a mejorar las relaciones de pareja y de familia con la finalidad de favorecer la cultura de paz.

La mujer como agente constructora de paz, proviene de la atribución que la cultura le ha dado al género femenino desde las épocas más antiguas. En donde se les ha atribuido el concepto de lo maternal, la ética del cuidado y seres-para-otros sin identidad para ellas mismas, sino para trabajar, sentir y pensar en los demás (Díez Jorge & Mirón Pérez, 2004).

Es la conexión que se genera de forma natural de la madre con los hijos, por tener la responsabilidad de llevar en su vientre por nueve meses, la idea errónea de ser el sexo que tenga la responsabilidad total de los hijos. Si fuera ese el caso, la misma naturaleza no requeriría del aporte del varón para realizar la procreación.

Continuando con el tema de construcción de género que se ha seguido por generaciones, la socialización diferencial del género distribuye comportamientos y roles que las mujeres y hombres deberían adoptar dentro de la sociedad. El rol de las mujeres era de educar a los hijos y cuidar el hogar. Su comportamiento no debería expresar seguridad, ni decisión, por el contrario sería abnegado, sumiso, dulce y compresivo (Gallego Noche, 2015).

Figura 14. Socialización diferencial de género

La ocupación social de la mujer es criar a los hijos y cuidar el hoga. Su comportamiento debe ser dulce y comprensivo.

El cargo social del hombre es desarrollarse profesionalmente, sostener la economía del hogar. Debe comportarse seguro, decidido y firme.

El hombre es mejor que la mujer porque tiene más capacidad y mayor inteligencia.

El hombre tiene la obligación de ser el jefe de familia, es el que tiene el poder y control sobre los miembros de la familia, debe tomar las decisiones y los demás deben obedecerlo.

Fuente: Elaboración propia basada en (Gallego Noche, 2015).

Los comportamientos que sugiere la socialización de género son un ejemplo de desigualdad, que insiste y promueve el conflicto de poder entre la pareja. Por una parte desde el ámbito cognitivo, se ubica a la mujer con la obligación de crear carencias intelectuales que no le permitan sobresalir en diferentes entornos, señalando que el indicado para destacar es solamente el hombre.

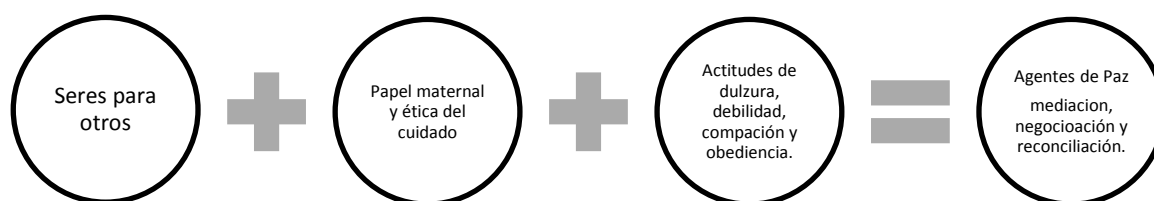
Por parte del comportamiento que se le asigna al hombre debería ser decidido y firme, ser reconocido como el jefe de familia —punto que se abordó anteriormente— ser la persona encargada de tomar las decisiones, sostener a la familia económicamente y además se le tiene que obedecer.

Este tipo de creencias que se han adherido a la sociedad como una enfermedad que ha generado problemas de autoestima, se ven reflejados en la violencia de tipo emocional que existe dentro del matrimonio. Es evidente que el problema tiene raíces emocionales, ya que tanto al hombre como a la mujer se les restringe vivir libremente, expresarse y desarrollarse de la forma que lo decidan, generando heridas emocionales que se ven reflejadas en comportamientos de frustración, insatisfacción y enojo por la forma en la cual han llevado sus vidas, mismas que no han sido decididas por ellos mismos sino por el seguimiento de determinadas reglas y roles sociales en las que no existió democracia para establecerlas.

Continuando con el tema, es de origen Griego la ideología sobre la mujer como elemento de pasividad, relacionados a la estabilidad. Por el contrario los hombres son dinámicos, con características de movilidad en la acción pública dando lugar a la libertad del hombre. Por el contrario sobre la mujer recaían las consecuencias de los hombres (Díez Jorge & Mirón Pérez, 2004).

Las mismas autoras señalan que dentro de la familia, la mujer después de convertirse en madre se transforma en una reguladora de conflictos nata, debido a la práctica de las cualidades ideales que le han sido atribuidas y heredadas del género femenino tales como: la paciencia, el cuidado, la compasión y la empatía hacia los débiles. Todos ellos valores y comportamientos indispensables en la resolución pacífica de los conflictos.

Figura 15. Género Femenino como agente de paz.



Fuente: Elaboración propia basada en (Díez Jorge & Mirón Pérez, 2004).

Son enriquecedoras las habilidades naturales que se le proporcionan a la mujer después de convertirse en madre, las mismas que no son propias de un sexo o género ya que todo ser humano tiene la capacidad de adquirir herramientas de mediación, negociación y reconciliación.

Es sencillo y práctico atribuir la labor al género femenino, como se señala no es materia de género, es uno de los objetivos de la escuela de pensamiento de los métodos alternos a solución de conflictos enseñar a la sociedad que todos son capaces de adquirir herramientas de diálogo para optar por ser figuras de paz, independiente del sexo con el que se nació.

La propuesta que realizan las autoras Díez Jorge & Mirón Pérez (2004) sugieren el pensamiento maternal homogéneo para una cultura de paz. El cual no es propio de mujeres, sino también de hombres, por lo que se sugiere la eliminación del lazo ancestral que une sólo a la madre con el hijo, indicando que el trabajo maternal también es labor de los hombres. Lo cual corresponde con la idea de paz en la que hombres y mujeres tienen la misma responsabilidad de construirla.

Se percibe que las reglas de la naturaleza han sido las encargadas de ofrecer la solución ante la construcción de género adecuada, respuesta que no se ha querido optar por la mayoría. La educación y responsabilidad dentro del matrimonio y los hijos es un tema de dos, es una responsabilidad por el cuidado de forma igualitaria.

Otra de las propuestas en la prevención de la violencia dentro de la pareja es fomentar la adquisición de habilidades esenciales en atracción, elección e igualdad desde la niñez. Se describen las propuestas basadas en Flecha, Puigvert & Redondo (2005) en donde se hace referencia a cada una de las competencias:

- Competencia en la atracción: comprender que el amor tiene un origen social, por lo que se requiere adoptar una definición individual que acepte el amor relacionado con el respeto, la unión vinculándola con la pasión y rechace a cualquier persona que manifieste un comportamiento contrario.
- Competencia en la elección: se refiere a conocer la manera de establecer relaciones afectivas con personas que brinden paz, tranquilidad y eliminar cualquier conexión que fomente la violencia, posesión u dominación.
- Competencia en la igualdad: lograr identificar la jerarquía social que se encuentra vigente y poder establecer la igualdad desde la conciencia, con el objetivo de establecer patrones diferentes y no continuar con la reproducción de sistemas de poder. Las competencias que señalan los autores se consideran apropiadas de acuerdo a la problemática de desigualdad que se ha manifestado con anterioridad. Una mejor comprensión del sentimiento del amor, que ha sido

distorsionado y confundido, creando dependencia emocional y relaciones de tipo tóxicas.

Otro punto interesante sería la adquisición de habilidades de inteligencia emocional, las cuales tienen su punto central en el tema de la alta valoración individual, promoviendo la introspección desde la niñez, autoobservación para el reconocimiento de los talentos naturales que permitan generar una autoestima, sana, equilibrada y consciente, que provoque el rechazo de cualquier comportamiento violento de la pareja, dentro del matrimonio o la sociedad.

6.3. Hacia una cultura de paz en el matrimonio

En el último apartado del marco teórico se pretende fusionar los conceptos de cultura de paz y matrimonio revisando los objetivos de la cultura de paz, desmenuzando las clasificaciones de áreas en la pareja y realizando propuestas vinculadas con la ética del cuidado y los componentes individuales que favorecen la cultura de paz para obtener una paz imperfecta.

Es indispensable recordar que uno de los fines de la cultura de paz según Fried Schnitman (2000) es aprender a vivir juntos. El ser humano es conflictivo por naturaleza, por lo que es un reto y un trabajo constante mantener el equilibrio y la armonía dentro de las relaciones. Por lo que se debe utilizar valores como el respeto y la tolerancia para convivir de forma pacífica (Cabello Tijerina, 2012).

Mantener una relación de convivencia dentro del matrimonio de tipo pacífica no es una tarea sencilla, implica el aprendizaje de componentes no sólo de respeto y tolerancia, sino de manejo y control de las emociones, principalmente de la ira. Adquirir componentes de comunicación e inteligencia emocional que favorezcan la cultura de paz y propicien espacios de armonía dentro de la relación afectiva es uno de los retos para incluir dentro de la enseñanza básica de la educación.

Dentro del matrimonio según Charny (1996) se pueden establecer seis clasificaciones de la pareja. Para conocer los conflictos que surgen dentro de un matrimonio es fundamental

identificar las áreas donde se generan los problemas, para implementar las propuestas de una convivencia pacífica y retomar el equilibrio. Tomando como referencia a Karson (2016) se hace una descripción de término:

- Amantes: se refiere al área donde la atracción y el sexo predomina.
- Amigos: existe solidaridad, confianza, se escuchan y existe una aceptación mutua, no hay necesidad de cambiar al otro.
- Socios financieros: ambos logran administrar los ingresos de forma positiva, manteniendo una comunicación efectiva.
- Compañeros: se tienen intereses y actividades en común, no es la relación tan cercana como un amigo, pero comparten momentos agradables juntos.
- Roommates: tienen acuerdos claros sobre el cuidado, limpieza y labores del hogar. Existe una delegación equitativa y satisfactoria del área doméstica.
- Coparentalidad: es una positiva y eficiente colaboración en la crianza de los hijos.

Los problemas surgen según el autor cuando no se expresa de forma clara, directa y sin agresión las molestias que ocasiona para alguno de los miembros la carencia de acciones, generando un desequilibrio y creando quejas continuas. Una de las propuestas es detectar las categorías y mantenerlas en cuarentena para no combinar los conflictos.

La convivencia y los conflictos se encuentran asociados con las emociones y sentimientos. La ira, el miedo, el dolor y la culpa son emociones que pueden desencadenarse en cualquier momento en donde se ven expuestos los intereses, se da origen a las emociones para emitir una respuesta. Por el contrario los sentimientos brindan un equilibrio dentro del seguimiento de las metas que se tienen (Acosta Mesas, 2004).

Cuando la alteración fisiológica es elevada en situaciones en donde la persona se siente agredida, de forma inmediata tiene la necesidad de accionar y devolver la ofensa. Dentro de las relaciones afectivas o sociales cuando se activa el núcleo emocional con sentimientos negativos como la ira o el enfado, los resultados dificultan la resolución del problema porque la tendencia incita a actuar de forma destructiva como forma de protección (Acosta Mesas, 2004).

Lo que señala el autor resulta una de las justificaciones por las que se menciona que la violencia tiene un efecto bilateral. Al comenzar un ciclo de violencia verbal, en el caso en que cualquiera de los cónyuges inicie ya sea hombre o mujer, en algún momento determinado ambos estarán inmersos en un juego violento, donde uno empieza y otro continúa.

Es ahí donde se sugiere utilizar los componentes que favorecen la cultura de paz, un lenguaje asertivo, la tolerancia a la frustración y la escucha activa como catalizadores y proveedores del cuidado dentro del matrimonio, favorecedores de la cultura de paz.

Para que exista una regulación de los sentimientos los autores señalan el seguimiento de tres sendas. Tomando como referencia a Acosta Mesas (2004) se realiza una descripción de la propuesta:

El primer paso es la comunicación entre partes y empatía: los expertos señalan que sin una productiva comunicación y empatía no se puede llegar a la negociación. Para establecerla se requiere de la escucha activa, atención centrada en el problema, una actitud de respeto y confiar en la otra parte.

Es elemental trabajar en el problema, explorar lo que originó el desacuerdo y no responder con críticas ni ofensas para poder flexibilizar los objetivos que generaron incompatibilidad, teniendo la certeza que se puede superar de forma creativa y participativa para satisfacción de ambas partes.

El segundo elemento es la autorregulación de la ira. La ira se manifiesta cuando se tienen la percepción que alguien está causado un agravio o humillación, por lo que alterado el mecanismo fisiológico se tiende al ataque. Por lo cual se recomienda establecer una pausa para poder obtener la calma y tranquilidad. Como segundo lugar se debe de reflexionar sobre las consecuencias que atrae reaccionar de forma negativa.

Como tercer paso es analizar los conflictos de valores, la naturaleza del conflicto, la cual puede ser:

- Concreta: son aquellos que no son tan reales, se pueden alcanzar acuerdos rápidamente.
- Simbólica: son conflictos se suelen estar ocultos y se encuentran con grandes cargas morales o sentimentales. La preocupación reside en perder contra el adversario y no por lograr lo que se requiere.
- Trascendente: su característica es la incompatibilidad de valores, realizar cambios o ceder es fundamental para su resolución. Los conflictos de este tipo que se tienen desde mucho tiempo atrás, se plantea si es conveniente seguir realizando esfuerzos por manejar el conflicto.

Es indispensable educar en el conflicto si, como señalan los autores, los seres humanos son conflictivos y comunicativos de naturaleza, resulta inadecuada una educación que no se encuentre basada en esos dos principios. Conocer la relevancia de expresar lo que se siente o piensa en el momento correcto inhibiría la escala del conflicto.

6.3.1. Ética del cuidado

Otra de las propuestas para el desarrollo de la igualdad entre géneros y la reducción de la violencia es la ética del cuidado, ideología que ha sido desarrollada por investigadores españoles la cual se describe en este apartado y tiene como finalidad su propagación como otra de las alternativas constructivistas de la investigación para la paz dentro del matrimonio.

La ética del cuidado es la filosofía que se basa en compartir las labores de cuidado entre el hombre y la mujer, teniendo como principio la justicia, la felicidad y la autorrealización. Para hacerlo posible, se requiere volver a conceptualizar aspectos centrales de la organización social como el trabajo, educación y ciudadanía (Jiménez Arenas & Muñoz, 2012).

El concepto de ética del cuidado se encuentra relacionado con el desarrollo de herramientas, valores y comportamientos de empatía, paciencia, responsabilidad, perseverancia, compromiso, escucha y ternura. Tareas fundamentales para el desarrollo humano, pues se convierten en la vía idónea para generar satisfacción en las necesidades básicas de afecto y apoyo emocional que todos los humanos requieren (Comins Mingol, 2010).

La misma autora señala que desde la perspectiva de la ética del cuidado la solución del conflicto se encuentra encaminada a que ninguna de las partes pierda. El cuidar implica escuchar pensamientos diferentes y sensibilizarse ante las necesidades de los demás, para encontrar soluciones satisfactorias para todos.

El resultado ganar-ganar es un tipo de negociación que se pretende lograr no sólo en la ética del cuidado sino también en la enseñanza de la resolución de conflictos que presenta la escuela de pensamiento de los métodos alternos. Es una nueva alternativa de la justicia para que pueda ser resuelta por los propios integrantes, en donde se logre un acuerdo en el que ambas partes obtengan un resultado equilibrado y satisfactorio.

Vicent Martínez Guzmán propone un nuevo modelo de comunicación, el cual se encuentre basado en la ética del discurso, la igualdad y libertad con el propósito de encontrar entendimiento de las personas a través de la comunicación y la empatía. La igualdad para comprender que todos son iguales y se tiene el mismo derecho para escuchar y ser escuchados (Muñoz F. , 2012).

El mismo autor señala la relevancia de la libertad de expresar las opiniones, pensamientos, sentimientos o emociones, haciendo hincapié en la relevancia de la interpretación, responsabilidad del receptor porque es el elemento por el cual se verifica que el mensaje ha sido entregado y descifrado de forma correcta. Se podría abordar un tipo de solidaridad comunicativa, en la que sus principios están sostenidos en la responsabilidad del emisor y receptor.

La expresión, percepción e interpretación son sobresalientes para ejecutar los conflictos, establecer una adecuada comunicación favorece los medios pacíficos, mientras que una carente e inadecuada forma de comunicar puede provocar situaciones violentas (Muñoz F. , 2012).

Para establecer nuevas relaciones, autores como Bar-Tal, Halperin y de Rivera (2007) indican que en el ámbito afectivo se requiere la realización de dos procesos relacionados: como

primera parte la reducción del miedo y el odio; por otra parte la necesidad de crear esperanza, confianza y aceptación mutua (Bar-Tal, Rosen, & Nets-Zehngut, 2011).

El desarrollo de la paz implica la reformulación de objetivos como convivir de forma pacífica y cooperar con el enemigo de antaño, esto incluye detener el sufrimiento, las riñas, disputas, para dar oportunidad a que sea el tiempo, el que de origen a la tranquilidad.

Para Jarymowics y Bar-Tal (2006) como segundo paso se requiere de la adquisición de nuevas habilidades como la negociación, mediación, el compromiso, ceder y ser recíproco (Bar-Tal, Rosen, & Nets-Zehngut, 2011).

El mismo autor indica que el fortalecedor de la paz es la reconciliación, la cual consiste en el reconocimiento y la aceptación recíproca, compartir el mismo interés y compromiso por desarrollar una relación pacífica. La sensibilización hacia el otro, por medio de actitudes positivas, actuar como un medio para desarrollar la confianza.

Se observa que los autores regresan a los procesos básicos de comunicación asertiva en donde intervienen la escucha activa, el lenguaje asertivo: el mismo que tiene las características de expresar realmente lo que se piensa de forma sincera. La ética del cuidado reafirma la atención que se le debe brindar a la pareja, al tratamiento de la convivencia diaria, que requiere de esfuerzo cada día porque es un proceso imperfecto, que no tiene fin.

6.3.2. Paz imperfecta

Tanto en las relaciones de tipo personal como interpersonal e intrapersonal como han señalado los autores, la naturaleza humana es compleja, conflictiva y comunicativa, por lo que continuamente se encuentra en proceso de aprendizaje. Dentro del matrimonio, en la convivencia de dos personas no podría ser diferente, por lo tanto sí se pudiera clasificar dentro de un tipo de paz, sería una paz imperfecta.

Como lo señala Muñoz Muñoz & Jiménez Arenas (2010) el concepto de paz imperfecta dentro del género implica detectar los espacios e instancias donde se puedan crear acciones

para generar paz. Por lo cual podría ser una categoría de análisis para tratar los conflictos en los que las personas trabajan, para facilitar las potencialidades de las personas y construir paz.

Los mismos autores señalan que la paz imperfecta de género es fundamental para la devolución de poder hacia las mujeres, las que tienen el potencial para desarrollar habilidades de regulación de los conflictos. Por su parte los hombres tienen la tarea de asumir el amor y actitudes de cuidado, colaboración y la ideología de igualdad.

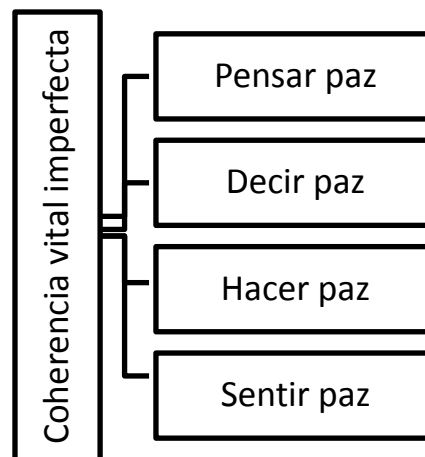
A continuación tomando como referencia a Jiménez Arenas & Muñoz (2012) se mencionan algunas de las razones por las cuales se propone este tipo de paz, dentro del matrimonio:

- La paz imperfecta no tiene un fin sino es un tipo de paz que se contempla y se trabaja diariamente por un actor, en algún espacio y tiempo. No puede ser de otra forma debido a que el cambio es una constante, la sociedad, los conflictos evolucionan, por eso la razón de la paz desde la perspectiva imperfecta.
- La paz imperfecta tiene sus raíces en la complejidad del ser humano, partiendo de dos enfoques: el primero que aborda que todas las realidades tienen tramas difíciles de comprender en su totalidad y por otra parte, recuerda que el ser humano tiene ciertas limitaciones para discernir, explicar o entender ciertas cosas, lo cual se relaciona directamente con la imperfección.

Es por eso que se selecciona la paz imperfecta dentro del matrimonio ya que no tiene un fin, por otra parte presenta temas complejos como lo son la convivencia en la pareja. Su ideología se basa en el trabajo, acción y aprendizaje continuo consigo mismo y con los demás para mantener el equilibrio.

Como lo describe Szulanski (2010) en el mapa de la coherencia vital y lo señala Comins & Muñoz (2013), la paz es algo abierto en el sentir, pensar, hacer y decir, lo cual genera una coherencia vital imperfecta, sintetizando la práctica de la paz (Coca Villar, García Vallinas, Martín Solbes, & Ramírez Hurtado, 2015).

Figura 16. La práctica de la paz mediante la coherencia imperfecta



Fuente: elaboración propia basada en (Coca Villar, García Vallinas, Martín Solbes, & Ramírez Hurtado, 2015).

En la figura se representan los conceptos de la práctica de la paz imperfecta que describe Muñoz y plasma en su mapa de coherencia vital imperfecta Szualanki. A continuación tomando como referencia a Coca Villar, García Vallinas, Martín Solbes, & Ramírez Hurtado (2015) se describe el significado de cada concepto:

- Pensar en paz: razonar fuerte, de forma abierta, pensar en una desconstrucción de la violencia y la integración con lo holístico.
- Decir en paz: es hablar con autenticidad, claridad, simplicidad, con una argumentación abierta y comunicación afectiva entre personas.
- Hacer paz: se refiere a dar, conectar, mediar, cooperar y negociar.
- Sentir paz: es sentir compromiso, desapego, afecto, humildad y cuidado.
- El factor tiempo para el cambio, todo es gradual, no se puede establecer cuánto tiempo tardará, todo necesita tiempo.
- La relevancia del autoconocimiento, para generar empatía, paciencia, cuidado de sí mismo antes poder ofrecerlo a los demás.

Se presenta una estructura holística de la paz, que se percibe se encuentra alineada con la paz interna, la cual es una de la segunda generación de la paz. La creación de coherencia imperfecta, señala la lógica de que tiene que existir primero en el individuo para después generarse y verse reflejada en las relaciones afectivas que desarrolle en su vida.

La imitación de la construcción de género que se ha mantenido por generaciones, se percibe no ha sido favorecedora de la cultura de paz dentro de las relaciones de pareja. El conjunto

de comportamientos que distinguen lo femenino de lo masculino sin ser cuestionado ha generado conflictos de poder y confusión que ha sido la vía idónea hacia la violencia.

En este sentido hombres como mujeres presentan características y habilidades natas, las mismas que deben ser utilizadas para generar equilibrio en su unión, en este caso dentro del matrimonio. La naturaleza desde la perspectiva sexual dota al hombre de la capacidad de dar y a la mujer de recibir, ese aspecto podría ser aplicado en acciones de la vida diaria.

El fomento a la equidad de género no pretende señalar a los hombres como victimarios y a las mujeres como víctimas, lo que promueve es devolverle a la mujer su valor cognitivo y de desarrollo profesional y al hombre la oportunidad de ejercer una conexión más fuerte con sus hijos, promoviendo los principios de la ética del cuidado, la vigilancia de las palabras, la atención en la escucha y la calma ante las adversidades como una forma de trabajo en equipo que favorezca la construcción de paz.

CAPÍTULO VII.- UN ESTUDIO CUANTITATIVO DE MATRIMONIOS LONGEVOS.

Dentro del presente capítulo se aborda la metodología que se realizó en la aplicación de la investigación de tipo cuantitativa. Se describe el método, la técnica de recolección de información, así como la muestra, el número de participantes, sus características, el desarrollo en la construcción del instrumento así como los pilotajes que se efectuaron.

Se hace una reseña de las modificaciones de forma y fondo por el que fue sometido el cuestionario, con la finalidad de obtener un instrumento que sea comprendido por cualquier persona a la que se aplique. Por último se presentan los resultados de fiabilidad por constructo arrojados en el programa SPSS sobre el análisis de alfa de cronbach.

7.1. Método

El estudio cuantitativo parte de la comprobación de la hipótesis que señala a la escucha activa, el lenguaje asertivo y la tolerancia a la frustración como los principales componentes que favorecen la cultura de paz en los matrimonios mexicanos.

El tipo de diseño del estudio es descriptivo, en el que se describe lo que existe, se determina la frecuencia en que el hecho ocurre y se clasifica la información. Los resultados representarán la base del conocimiento para la hipótesis lo que dirige para estudios posteriores (Sousa, Driessnack, & Costa Mendes, 2007).

7.2. Participantes

Las características de la muestra son del tipo no probabilístico, igual que en el método cualitativo, este tipo de muestra señalan algunos autores puede ser utilizado para ambos estudios (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

Se realizó la selección de la muestra de tipo no probabilístico, ya que se desconoce la información y características que permitieran realizar un muestreo probabilístico de matrimonios longevos con las características específicas del estudio.

El universo del estudio está ubicado en los matrimonios que residen en la ciudad de Saltillo Coahuila, capital del estado y posicionada al norte de la república mexicana. La selección de la ciudad fue realizada por cuestiones de viabilidad de la investigación y el conocimiento que se tiene sobre la sociedad y la localidad.

El objeto de estudio son los matrimonios longevos, los cuales para la presente investigación reúne los siguientes criterios de selección:

- Matrimonios heterosexuales legalmente casados.
- Con una duración mínima de 20 años de casados.
- Haber nacido en territorio mexicano.
- Con residencia actual en la ciudad de Saltillo, Coahuila.

La muestra se realizó mediante la técnica de bola de nieve. Grande & Abascal (2011) señalan que es el procedimiento de selección que conduce a participantes y estos a otros y así hasta conseguir una muestra suficiente (Cruz Hernández, 2014). Por lo cual un matrimonio identificado con las características mencionadas, lleva a otros similares para completar así la muestra.

Algunas de las limitaciones de utilizar un muestreo no probabilístico, es la imposibilidad de presentar resultados con un margen de error y un nivel de confianza. Sin embargo la representatividad puede ser avalada por el método Respondent Driven Sampling —RDS— el cual es un nuevo software utilizado para estimar la representatividad de la muestra en los casos en donde se desconoce el marco muestral (Cárdenas Castro & Yáñez Yéñez, 2010).

En ese sentido se utilizó la estrategia metodológica que señala el Respondent Driven Sampling para equilibrar la muestra, sin embargo no se pudo tener acceso al software en los tiempos en que se realizó la investigación debido al costo del programa, pero se tiene contemplado continuar con su búsqueda para reforzar los resultados presentados en la investigación.

Los matrimonios seleccionados son legalmente casados, se optó con el fin de determinar un tipo de población y cerrar la gama de posibilidades que abarca la palabra pareja. Por lo

tanto el criterio de unión fue exclusivamente de forma legal. Se especifica que es el matrimonio de hombre y mujer por fines de estudio de géneros con características diferentes.

La muestra final estuvo compuesta por 75 matrimonios de la población en general, la representatividad de la muestra se ve sustentada también por estudios realizados con anterioridad, en donde en analogía con la presente investigación también se establecen criterios de selección muy específicos en la muestra de parejas (Espina Eizaguirre, 2002).

El instrumento fue autoaplicado, se realizó en dos periodos por el tiempo que implicaba el proceso. El primer periodo empezó en agosto de 2015. Hasta el mes de noviembre se tenían un total de 100 encuestas, por lo que se continuó con un segundo periodo de aplicación que comenzó en enero de 2016 y finalizó a inicios del mes de abril.

Para la fase de aplicación de la encuesta se contó con el apoyo de una persona. El proceso consistió en la elaboración de una lista de posibles candidatos, que proporcionó el matrimonio que inició con el semillero. Las parejas fueron contactadas vía telefónica, redes sociales y personalmente para preguntarles sobre su participación.

Se utilizó como estrategia la señalada por el RDS en donde se empieza a contactar personas, las cuales a su vez reparten encuestas a conocidos, fungiendo como semilleros que se expanden como olas. La teoría señala que en un número suficiente de olas, la composición de la muestra se estabiliza (Cárdenas Castro & Yáñez Yéñez, 2010).

Después de conseguir la aceptación de los matrimonios, se realizó el traslado a su domicilio particular para proporcionar dos encuestas dentro de una mica de plástico. Se les indicaban las instrucciones generales para contestar y la privacidad de la información. Con un mínimo de dos semanas se procedía a regresar al domicilio para recolectar el instrumento ya contestado.

En el caso que un matrimonio realizará la función de semillero indicando que conocía a matrimonios con características similares, se le otorgaban de tres a cuatro pares de

encuestas para que las repartiera con su grupo de conocidos. De esa forma se constituyó el segundo grupo de semilleros que permitían ampliar la ola y generar mayor amplitud de la muestra.

Dentro de una de las dificultades que se presentaron en la aplicación del instrumento fue el factor tiempo. En ocasiones las parejas tardaban alrededor de tres semanas en contestar la encuesta o más. Se intentaba localizar vía telefónica o trasladándose a su domicilio particular para efectuar la recolección, por lo que fue una labor de paciencia y constancia.

Solamente una encuesta no fue contestada por el sujeto masculino, se entregó sin responder. Otro contratiempo fue la pérdida de dos encuestas por parte de un matrimonio, el cual fue reemplazado, por lo que se tuvo la necesidad de seleccionar otra pareja para que contestara el instrumento.

Después de la aplicación del instrumento cuantitativo se inició a introducir los datos obtenidos dentro del *software* SPSS, para efectuar los primeros análisis de tipo descriptivo y aproximarse al análisis de los resultados y determinar si las variables propuestas en la hipótesis estaban presentes en las respuestas que los matrimonios contestaron.

7.3. Instrumento

La técnica para la obtención de datos en la investigación de tipo cuantitativa es la encuesta por medio del cuestionario como instrumento. El contenido de las preguntas es de tipo cerradas, en las cuales se pretendió obtener suficiente información para adentrarse en profundidad al estudio cualitativo.

Se estableció como instrumento de investigación la encuesta por sus gran popularidad debido a sus ventajas (García Domingo & Quintanal Díaz, 2010). De acuerdo a los autores se encuentran las siguientes:

- Rentabilidad: ya que permite obtener información diversa, de un amplio sector de la población.

- Fiabilidad: ya que al ser un proceso estructurado permite la replicación por parte de otros investigadores.
- Utilidad: ya que los datos obtenidos gracias a este procedimiento permiten un tratamiento riguroso de la información y el cálculo de significación estadística.

Para la realización del instrumento se llevó a cabo la operacionalización de las variables en donde se establecieron los indicadores. Se seleccionaron dos indicadores por cada variable, las razones fueron que al momento de realizar los ítems de cada indicador el instrumento se salía de control con demasiadas preguntas y ponía en riesgo la accesibilidad de los participantes a contestar.

En la variable de tolerancia a la frustración se seleccionaron los indicadores de: manejo del estrés y disposición optimista al cambio (Oliva Delgado, Antolín Suárez, Pertegal Vega, Ríos Bermúdez, Parra Jiménez, & Hernándo Gómez, 2011).

En la variable de lenguaje asertivo se seleccionaron los indicadores de: expresar realmente lo que se piensa y no gritos, ni malas palabras en donde autores como Ramírez, (2006) señalan esos indicadores como características esenciales de la variable. Otro motivo de selección es que se consideran los puntos más cercanos al ideal de la cultura de paz, que es el diálogo libre de violencia (Cruz Zuluaga, 2013).

La tercera variable a evaluar es la escucha activa como parte fundamental del proceso de diálogo, en la cual se establecieron los indicadores de: silencio, atención y comprensión (Gómez, Aguaded Gómez, & Pérez Rodríguez, 2011). Se seleccionaron por ser clave en el proceso de entendimiento del mensaje dentro del ciclo de la comunicación.

Tabla 5. Operacionalización de variables

Variable	Indicador	Autor
Tolerancia a la frustración.	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo del estrés y • Disposición optimista al cambio 	(Oliva Delgado, Antolín Suárez, Pertegal Vega, Ríos Bermúdez, Parra Jiménez, & Hernándo Gómez, 2011)
Lenguaje asertivo	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar realmente lo 	Ramírez, (2006) en (Cruz

	que se piensa • No gritos, ni malas palabras.	Zuluaga, 2013)
Escucha activa	• Silencio • Atención y comprensión	(Gómez, Aguaded Gómez, & Pérez Rodríguez, 2011)

Fuente: elaboración propia.

Después del establecimiento y sustentación de los indicadores que miden las variables propuestas en la hipótesis se realizó la elaboración de los ítems que conforman la estructura de la encuesta.

La encuesta se encuentra compuesta por siete características sociodemográficas como: edad, sexo, años de casados, escolaridad, número de hijos, nivel socioeconómico y edad del cónyuge. Las cuales fueron seleccionadas por la observación de diversos estudios como el de matrimonios que coinciden con la selección de esas características.

Respecto a los ítems la encuesta consta de ocho ítems por variable, cada indicador se encuentra compuesto por cuatro enunciados, con un total de 25 ítems, siendo la última pregunta de control, debido a que se encuentra relacionada a la comprobación de una comunicación no violenta dentro de la resolución de conflictos en el matrimonio.

La elaboración de los ítems pretende medir de forma individual los componentes que están dotadas las personas que han podido lograr establecer relaciones longevas, siendo la longevidad una premisa de creación de herramientas que favorezcan la paz en la resolución de conflictos. Este proceso requirió la revisión de diversas escalas que han sido utilizadas en otros estudios, para lo cual se describen los materiales que fueron base para la conformación de cada constructo.

7.3.1 Materiales para construcción del instrumento.

Para la construcción del instrumento se utilizaron diversos ítems ya probados y utilizados con anterioridad en estudios científicos. Por lo que se describe por indicador y variable los

materiales de los cuales están basados los 22 ítems que conforman los constructos de tolerancia a la frustración, lenguaje asertivo y escucha activa.

En el indicador de manejo del estrés se ha utilizado como referencia la escala de Stress Managment Subscale en su adaptación española del Stress Management del Emotional Quotient Inventory —EQ-i,YV— de Bar.On, R. Y Parker, J.D.A, (2000) en (Oliva Delgado, Antolín Suárez, Pertegal Vega, Ríos Bermúdez, Parra Jiménez, & Hernándo Gómez, 2011). La cual consta de ocho ítems de los que se evaluarán cuatro.

Para evaluar el indicador de disposición optimista al cambio se utilizó el test que se emplea en la valoración del optimismo disposicional, llamado Test de Orientación Vital Revisado LOT-R en la versión española de Otero, Romero, Gómez y Castro, (1998). El renovado Test realizado por Chico, (2002) consta de 6 ítems con una escala tipo Likert de cinco puntos (Vera Villaroel, Córdova Rubio , & Celim Atenas, 2009). De los cuales se seleccionaron 4 para adaptarlos y así conformar el primer constructo de tolerancia a la frustración.

En el segundo constructo de lenguaje asertivo sobre el indicador de expresar realmente lo que se piensa, se tomó como referencia la escala de evaluación de la expresión, manejo y reconocimiento de emociones Trait Meta-Mood Scale TMMS-24 en la adaptación de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004) que cuenta con veinticuatro ítems, de las que se adaptaron dos (Oliva Delgado, Antolín Suárez, Pertegal Vega, Ríos Bermúdez, Parra Jiménez, & Hernándo Gómez, 2011).

En el segundo indicador de no gritos, ni malas palabras se tomó como referencia los tres tipos de respuesta para enfrentar las relaciones interpersonales, en las cuales aparece la categoría de sumisión, asertividad y agresividad (Aguilar Morales & Vargas Mendoza, 2010). A partir de ahí se formaron los siguientes 4 ítems que conforman el constructo de lenguaje asertivo.

Para la medición de la variable de escucha activa se tomó como referencia el test para una autoevaluación del saber escuchar (Codina Jiménez, 2004) en el cual se presentan diez

preguntas de las cuales se tomaron como referencia para elaborar los ítems referentes a los indicadores de silencio, atención y comprensión.

La última pregunta de la encuesta está basada en el Índice de Satisfacción Matrimonial —ISM— de Booth y Edwards, (1983) en (Iraurgi , Sanz, & Martínez Pampliega, 2009). El cual señala un ítem enfocado a conocer si existe una resolución de conflictos de forma no violenta dentro del matrimonio, esta pregunta mide la variable de lenguaje asertivo.

Respeto a la redacción de los ítems, de los 22 que conforman el cuestionario final, 9 están redactados de forma inversa, de tal forma que la respuesta ideal sería la opuesta a la de los otros 13 ítems restantes. Se utilizó este tipo de enunciados debido a que las escalas que miden los constructos de tolerancia a la frustración, lenguaje asertivo y escucha activa así los manejan.

El tipo de escala que será utilizado para medir el instrumento será Likert, se seleccionó debido a que en los estudios revisados con anterioridad en donde se miden emociones se establece este tipo de escala ordinaria, en donde se pretende situar el grado de intensidad en que se ubica lo que se mide.

Las respuestas de la escala tipo Likert que se utilizaron fueron: nunca, pocas veces, a veces, muchas veces y siempre. Se decidió este estilo de redacción debido a la similitud de los instrumentos que presentaban una redacción semejante.

La relevancia y utilidad metodológica en la creación de un nuevo instrumento de medición, que pueda determinar o descartar componentes que favorezcan la cultura de paz dentro del matrimonio, resulta una aportación que pone de manifiesto la necesidad de formar, educar y crear programas en los que se enseñe a las nuevas generaciones habilidades específicas, que son necesarias para establecer relaciones libres de violencia y que darían una respuesta a la teoría del déficit.

7.4. Construcción del cuestionario

El proceso de construcción y modificación del cuestionario, se llevó acabo en tres etapas, en las que se describe a continuación las modificaciones y avances que se realizaron. En la primera etapa se reseña el cuestionario borrador, el cual fue revisado por un experto, quien sugirió cambios; en la segunda, se aplicó el primer pilotaje y las modificaciones realizadas; en la tercera se redacta la aplicación del segundo pilotaje, además de las correcciones de fondo y forma que se realizaron.

7.4.1. Primer cuestionario

En el primer instrumento tipo borrador que fue elaborado se revisó en asesoría por un experto. Constaba en su formato original de dos hojas, instrucciones básicas redactadas con un estilo haciendo referencia a usted, tres cuadros divididos por constructo en ocho ítems cada uno, con escala tipo Likert y una última pregunta de tipo abierta con una escala de intensidad.

Las respuestas de los tres constructos, referentes a la escala tipo Likert, se encontraban de forma vertical. La última pregunta tipo abierta preguntaba sobre temas de sentirse en paz, tranquilidad y resolución de conflictos; se daba la instrucción de seleccionar una calificación del 1 al 10, en la que 1 era la menor calificación referente a solucionar de forma violenta y 10 indicaban soluciones en completa paz. —ver ANEXO 1—

7.4.1.2. Modificaciones

Tras ser revisado el primer instrumento borrador en asesoría por un experto, se realizaron las siguientes modificaciones. —ver ANEXO 2— Se tomó la decisión de elaborar la encuesta y redactar las instrucciones en primera persona, con la finalidad de uniformar el estilo y que el instrumento produjera más cercanía. La letra de las instrucciones se cambió a mayúsculas y se agregó un enunciado referente a la confidencialidad de las respuestas.

Se incluyó en el formato el nombre de la universidad, el nombre del doctorado, el título de la encuesta piloto, el folio, el logotipo de la universidad para brindar mayor seriedad al instrumento. Se colocaron de forma horizontal las respuestas de tipo Likert que anteriormente se encontraban en forma vertical. Se unificaron todos los ítems en un solo cuadro, conjuntando 24 ítems.

Se incluyeron las características sociodemográficas de: edad, sexo, años, escolaridad, número de hijos y años de casados. En relación a la última pregunta se sugirió abordar un solo tema ya que se estaban calificando muchos, por lo que se indicó que se calificara del 1 a 10 cómo solucionaba la mayor parte de los problemas en su matrimonio.

Las respuestas indicaban el número 1 la más baja calificación, haciendo referencia a violencia de tipo físico, emocional y económico, el número 5 determinaba una no resolución de los conflictos y el número 10 determinaba que los problemas se solucionaban con diálogo y respeto.

En esta última pregunta se señaló por parte del experto que era muy directa y los participantes al calificar su matrimonio indicarían la mejor calificación, por lo que se tuvo como antecedente que podría resultar una pregunta tendenciosa, pero se decidió aplicarla en el primer pilotaje para observar los resultados y tomar una decisión.

7.4.2. Segundo cuestionario

Se llevó a cabo la aplicación de la primera prueba piloto a un matrimonio con características similares a los sujetos que se aplicarán en el estudio. En ese primer acercamiento la duración de la primera encuesta aplicada al sujeto de sexo femenino fue de siete minutos; respecto al sexo masculino la duración fue de cinco minutos. Respecto al tiempo se tiene como referencia que es un instrumento ágil de contestar.

7.4.2.1. Modificaciones

En la aplicación de la primera encuesta piloto, surgieron algunos ítems de los cuales se necesitó explicar un poco más para que pudieran ser entendidos. Todas las modificaciones que se describen a continuación de fondo y forma pueden ser corroboradas —ver ANEXO 3—. Los cambios que se realizaron respecto a la redacción de los ítems fueron los siguientes:

En el Ítem número uno: me resulta difícil esperar mi turno. Se complementó por me resulta difícil esperar mi turno en el supermercado, el banco, las tortillas, etc.

Respecto al Ítem número siete: si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro que me pasará. Se complementó por si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro que me pasará, me pongo negativo/a.

Sobre el Ítem número veinte: mientras escucho a alguien digo cosas como ajam u ok o muevo la cabeza... para que sienta que le presto atención. Se complementó por mientras escucho a alguien digo cosas como ajam u okey o muevo la cabeza... para que sienta que le presto atención.

En el Ítem número veinticuatro: interrumpo cuando alguien está hablando porque si no, terminarían hablándome durante horas. Se complementó por interrumpo cuando alguien está hablando, si no lo hago la otra persona terminaría hablándome durante horas.

El ítem número veinticinco fue modificado en su totalidad, se cambió la redacción y el tipo de escala, de ser de intensidad fue adaptada a tipo Likert como el cuestionario en general. La decisión fue realizada debido a que los dos sujetos no comprendieron la pregunta, ni cómo calificar su matrimonio.

La pregunta original era: Del 1 al 10. Siendo el 1 la menor calificación y 10 la máxima. Marca con una X ¿Cómo resuelves la mayor parte de las veces los conflictos dentro de tu matrimonio? Se cambió por el ítem: Solucionamos mi pareja y yo nuestros problemas con conversaciones respetuosas.

Se comprobó lo señalado en asesoría, ya que específicamente esa pregunta resultaba tendenciosa, en el momento de seleccionar un número que califique su matrimonio, los sujetos tratan de evaluarse lo mejor posible por lo cual no resultaba viable para el instrumento, razón que justifico el cambio de redacción y escala.

Respecto a las características sociodemográficas se agregó: nivel socioeconómico, edad del cónyuge y una frase al final de la encuesta, en la cual se agradece la sinceridad al contestar. Se agregaron dos características debido a que se observaron varios estudios como el de satisfacción marital (Arias Galicia, 1989); la validación de la escala de evaluación de relaciones en la población mexicana (Oropeza Lozano, Armenta Hurtate, Padilla Gámez, García Arista, & Díaz-Loving, 2010) que contenían esas características.

7.4.3. Tercer cuestionario

Se realizó un segundo pilotaje a otro matrimonio con características similares a la población que se llevará a cabo el estudio. A diferencia del pilotaje anterior, este fue autoaplicado, solamente se observó al sujeto femenino cuando contestaba el cuestionario y al sujeto masculino se le pidió que se llevara la encuesta a su hogar y la contestara en privado, con la intención de tener una evidencia sobre la posibilidad de que el instrumento pueda ser contestado de forma individual.

Respecto a lo observado el sujeto femenino tuvo una duración de ocho minutos, mientras que el sujeto masculino tardó entre nueve y once minutos. Por lo que el instrumento sigue presentando agilidad para ser contestado.

Se cuestionó a los participantes sobre los ítems, a lo cual respondieron que habían comprendido el cuestionario, no hubo dudas sobre ningún enunciado, por lo que se manifestaba que los ítems del instrumento eran claros y entendibles. Del mismo modo se comprobó la rapidez del instrumento y se obtuvo mayor seguridad para la futura aplicación a la muestra objetivo.

7.5. Primera validación en alfa de cronbach

El instrumento después de haber sido modificado por las sugerencias de un experto y aplicado a cuatro personas, fue sometido a evaluación en el programa Statistical Package for the Social Sciences —SPSS— con la finalidad de medir el grado de viabilidad de los ítems por constructo.

Para ello se llevó a cabo el análisis de alfa de cronbach, en el cual autores como George y Mallery (2003), sugieren que un valor de fiabilidad de 0.7 es aceptable y 0.8 en el coeficiente alfa es bueno (Frías-Navarro, 2014). Se describe a continuación los puntajes obtenidos por constructo.

Los resultados del constructo tolerancia a la frustración en la cual se elaboraron ocho ítems que median los indicadores de: manejo del estrés y disposición optimista al cambio, se obtuvo una puntuación de .74 de alfa de cronbach, lo cual representa un constructo de viabilidad dentro del instrumento.

Tabla 6. Estadística final de fiabilidad en tolerancia a la frustración

Alfa de Cronbach	N de Elementos
.746	8

Fuente: elaboración propia, basada en resultados de SPSS.

En el constructo de escucha activa, en el cual se elaboraron ocho ítems que median los indicadores de: silencio, atención y comprensión se obtuvo una puntuación de .67 de alfa de cronbach, lo cual representa un constructo de viabilidad dentro del instrumento.

Tabla 7. Estadística inicial de fiabilidad en escucha activa

Alfa de Cronbach	N de Elementos
.679	8

Fuente: elaboración propia, basada en resultados de SPSS.

Sobre los resultados del constructo de lenguaje asertivo, en el cual se elaboraron ocho ítems relacionados a medir los indicadores de: expresar realmente lo que se piensa y no gritos ni

malas palabras, además de incluir dentro de la medición la última pregunta de control que indica sí realmente se lleva a cabo una solución de conflictos sin violencia, se obtuvo .63 de alfa de cronbach, lo cual representa un constructo que requiere ser modificado para obtener la puntuación mínima de validez de .7 dentro de las áreas sociales.

Tabla 8. Estadística inicial de fiabilidad en lenguaje asertivo

Alfa de Cronbach	N de Elementos
.639	9

Fuente: elaboración propia, basada en resultados de SPSS.

Como se observa con anterioridad, es sólo uno el constructo que representa una viabilidad en el instrumento. Indicador que permite no realizar cambio dentro del constructo de tolerancia a la frustración, que ya presentan una validez. Por lo que refiere a los ítems pertenecientes a los constructos de lenguaje asertivo y escucha activa, requieren ser analizados y modificados en redacción para ser sometidos de nuevo a la validación de alfa de cronbach.

7.6. Cuestionario Final

Ante los resultados arrojados en el análisis de alfa de cronbach, sobre los constructos de lenguaje asertivo y escucha activa, se realizaron diversas pruebas en los ítems, revisando la redacción, puntuación y eliminación de cada uno, con la finalidad de lograr elevar la puntuación de alfa de cronbach —.7— que se requiere en las ciencias sociales.

7.6.1. Modificaciones

En el constructo de lenguaje asertivo que constaba anteriormente de 9 ítems, fue sometido al análisis de cada uno de ellos y se encontró que la pregunta número diez y once que correspondían al indicador de expresar realmente lo que se piensa, eran las que estaban afectado la validación del constructo, por lo cual se procedió a realizar modificaciones en la redacción, pero al no obtener resultados satisfactorios se decidió eliminarlas.

Sobre el constructo de escucha activa que constaba de 8 ítems, al ser analizado, se detectó que el indicador de silencio, referente al ítem número dieciocho, era el que estaba afectando a todo el constructo, ya que al momento de eliminar el ítem, la puntuación de alfa de cronbach se elevó.

7.7. Segunda validación de alfa de cronbach

Después de haber realizado las modificaciones señaladas con anterioridad, respecto al constructo de lenguaje asertivo el cual se encuentra conformado por un total de 7 ítems, se procedió a realizar el análisis de alfa de cronbach, el cual dio como resultado .86, lo cual representa una puntuación fiable para el instrumento.

Tabla 9. Estadística final de fiabilidad de lenguaje asertivo

Alfa de Cronbach	N de Elementos
.868	7

Fuente: elaboración propia, basada en resultados de SPSS.

Referente al constructo de escucha activa y después de haber eliminado uno de los ítems que no favorecía su fiabilidad, el análisis de alfa de cronbach arrojó una puntuación de .80, lo cual representa validez del constructo.

Tabla 10. Estadística final de fiabilidad de escucha activa

Alfa de Cronbach	N de Elementos
.807	7

Fuente: elaboración propia, basada en resultados de SPSS.

Al haber probado la fiabilidad referente a la puntuación de alfa de cronbach que se requiere para las investigaciones de ciencias sociales, el instrumentó para llevar a cabo la investigación no será sometido a modificaciones posteriores.

Después de haber sometido el instrumento a varias modificaciones, pruebas piloto y sometido al análisis del programa Statistical Package for the Social Sciences —SPSS— se logró constituir el instrumentó final, el cual se encuentra compuesto por un total de 22

ítems, en los cuales se medirán las variables de: tolerancia a la frustración, lenguaje asertivo y escucha activa. —ver ANEXO 4—

7.8. Resultados cuantitativos

En el presente apartado se describen los resultados de 150 encuestas aplicadas a 75 matrimonios longevos de la ciudad de Saltillo, Coahuila. Se representan las frecuencias por pregunta, divididas en las respuestas proporcionadas por mujeres y hombres, con el propósito de conocer si existen diferencias significativas. También se presentan gráficas con porcentajes, donde se utilizan los totales para identificar la presencia o ausencia de las variables propuestas en la hipótesis.

Los datos sociodemográficos de los sujetos encuestados arrojan una media en mujeres y hombres de 58 años de edad, con una escolaridad muy diversa, en donde las frecuencias más agrupadas se encuentran en el nivel de licenciatura para ambos, siendo más los hombres con estudios universitarios. El matrimonio promedio tiene 32 años de casados, 2.96 hijos por pareja y se encuentran dentro de un estatus socioeconómico medio.

Tabla 11. Media de datos sociodemográficos.

Datos Sociodemográficos	Media y Frecuencias
Edad	58 años Mujeres/ 58 años Hombres
Escolaridad	Licenciatura 26Mujeres/36 Hombres
Años de casados	32 años
Número de hijos	2.96
Nivel socioeconómico	Medio

Fuente: SPSS.

7.8.1. Variable: Tolerancia a la frustración.

La variable de tolerancia a la frustración fue medida mediante dos indicadores: manejo del estrés y disposición optimista al cambio. A su vez cada uno de los indicadores está construido por cuatro preguntas respectivamente. Se presenta análisis descriptivo que el *software* SPSS arrojó, indicando las frecuencias de ocho preguntas que hombres y mujeres contestaron, así como los totales de ambos.

Tabla 12. Pregunta uno: manejo del estrés.

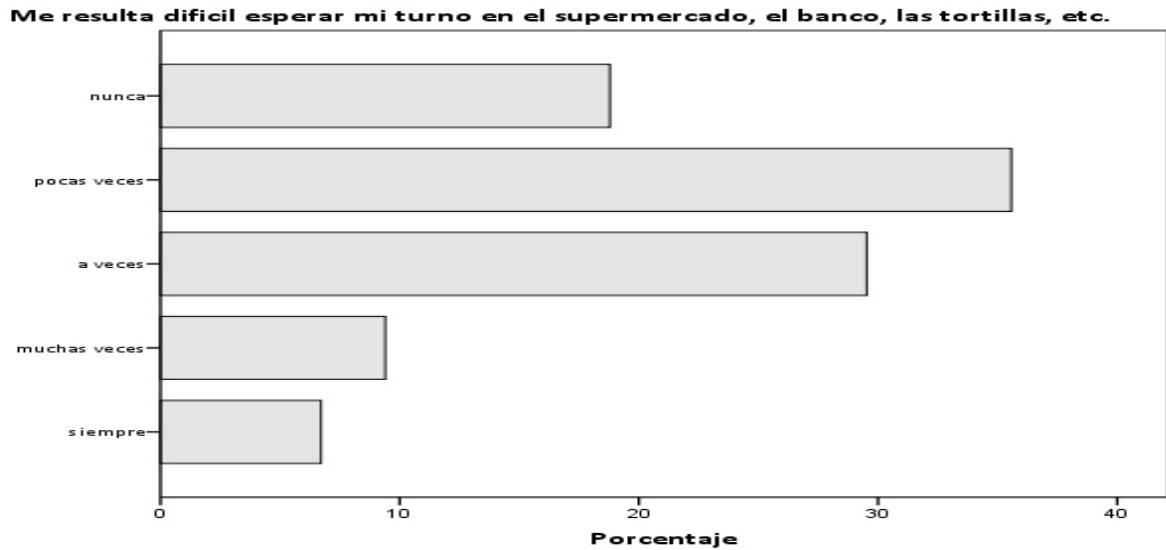
Me resulta difícil esperar mi turno en el supermercado, el banco, las tortillas, etc.						
	Siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	4	5	16	31	19	75
Hombres	6	9	28	22	9	74
Total	10	14	44	53	28	149
Porcentajes	6.7%	9.3%	29.3%	35.3%	18.7%	99.3%

Fuente: SPSS

En la pregunta número uno, referente al indicador de manejo del estrés, se presenta una pequeña diferencia entre hombres y mujeres, demostrando que las mujeres tienden a manejar mejor el estrés que provocan ciertas actividades que están fuera del control, se revela que quizá los hombres opten por desesperarse o irritarse con mayor facilidad.

La respuesta idónea en la pregunta uno, señala un adecuado manejo del estrés debido a una mayoría de frecuencias en nunca o pocas veces, ambas consideradas como positivas. En el caso de a veces es tomada como neutra por lo cual no tiene relevancia. Por el contrario para considerar un inadecuado manejo del estrés, la suma de las frecuencias debería estar orientada a las respuestas siempre y muchas veces.

Gráfica 1. Resultado final: me resulta difícil esperar mi turno



Fuente: SPSS

Como se afirmó con anterioridad se muestra en la gráfica que el porcentaje de totales se inclina hacia la respuesta de pocas veces con 35.3%, demostrando que existe un adecuado manejo del estrés por parte de los matrimonios encuestados. Para corroborar la premisa se realizó la suma entre las respuestas nunca y pocas veces, obteniendo 81 respuestas contra 24 de siempre y muchas veces.

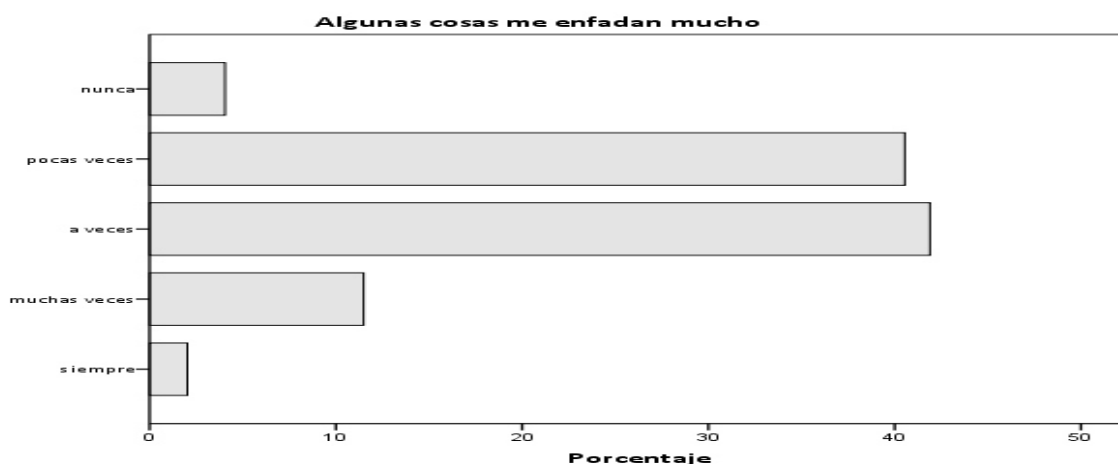
Tabla 13. Pregunta dos: manejo del estrés

Algunas cosas me enfadan mucho						
	siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	1	6	31	33	3	74
Hombres	2	11	31	27	3	74
Total	3	17	62	60	6	148
Porcentajes	2.0%	11.3%	41.3%	40.0%	4.0%	98.7%

Fuente: SPSS.

En la pregunta sobre el enfado en cosas específicas, se observa una pequeña diferencia entre hombres y mujeres en donde las mujeres indicaron que pocas veces se enfadan mucho, a diferencia de los hombres que señalaron la respuesta neutral de a veces, lo cual muestra que las mujeres siguen manteniendo un mejor manejo del estrés.

Gráfica 2. Resultado final: algunas cosas me enfadan mucho



Fuente: SPSS.

En la gráfica se representa una mayoría en porcentajes de la respuesta a veces con 41.3%, la cual es considerada como neutral y de poca validez para interpretar un resultado. En ese sentido los resultados totales nos indican indiferencia ante la pregunta, por lo tanto no puede ser considerada como positiva o negativa.

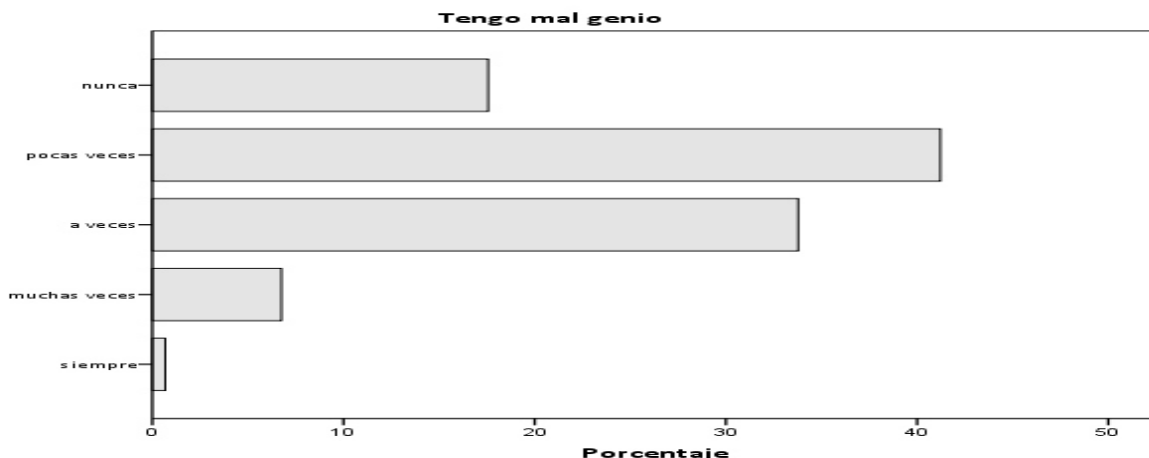
Tabla 14. Pregunta tres: manejo del estrés.

Tengo mal genio						
	siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	0	1	23	39	11	74
Hombres	1	9	27	22	15	74
Total	1	10	50	61	26	148
Porcentajes	.7%	6.7%	33.3%	40.7%	17.3%	98.7%

Fuente: SPSS

En la pregunta sobre el mal genio, las mujeres señalan que son pocas veces las que tiene enojos, mientras que los hombres optaron por una respuesta neutra. La tercera pregunta mantiene la premisa de que son las mujeres las que manejan mejor el estrés, en relación con los hombres, quienes en dos preguntas anteriores han optado por respuestas indefinidas.

Gráfica 3. Resultado final: tengo mal genio



Fuente: SPSS

En la gráfica se reafirma la respuesta de pocas veces con 40.7% en la suma de los totales, lo que representa que la mayoría de las personas encuestadas tienden a padecer de mal genio pocas veces en su vida diaria, lo que indica un positivo manejo del estrés al poder regular y transformar emociones negativas.

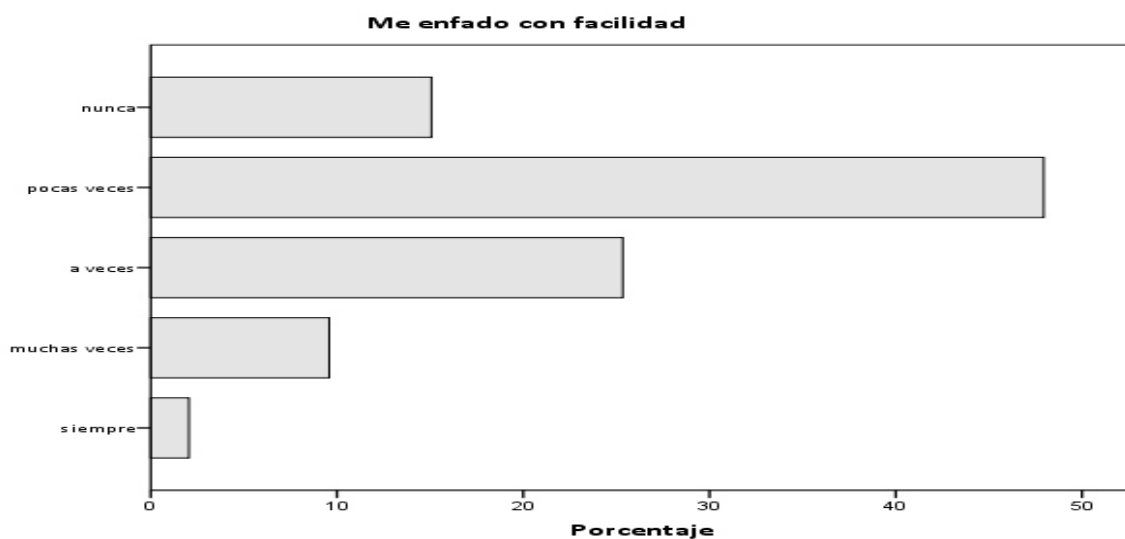
Tabla 15. Pregunta cuatro: manejo del estrés.

Me enfado con facilidad						
	siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	1	3	16	41	12	73
Hombres	2	11	21	29	10	73
Total	3	14	37	70	22	146
Porcentajes	2.0	9.3	24.7	46.7	14.7	97.3

Fuente: SPSS

En la pregunta referente a enfadarse con facilidad mujeres y hombres indicaron que son pocas veces las que se desencadena el enojo, por lo que se encuentra presente la tolerancia. Aunque sigue prevaleciendo un mejor manejo del estrés de las mujeres respecto a los hombres, el indicador se hace presente en la suma de los totales de frecuencias para ambos.

Gráfica 4. Resultado final: me enfado con facilidad



Fuente: SPSS

La gráfica en porcentajes reafirma los resultados que indican una tendencia positiva hacia el buen manejo del estrés que señalaron los encuestados, al contestar que no es sencillo que logren enfadarse ante situaciones de la vida diaria. Este resultado se comprueba con la suma de frecuencias en las que se indicó con un 46.6% que los sujetos encuestados pocas veces se enfadan con facilidad.

Al hacer un resumen de las cuatro preguntas referentes al mismo indicador se concluye con un adecuado manejo del estrés de los sujetos encuestados, lo cual indica la presencia de la variable de tolerancia a la frustración.

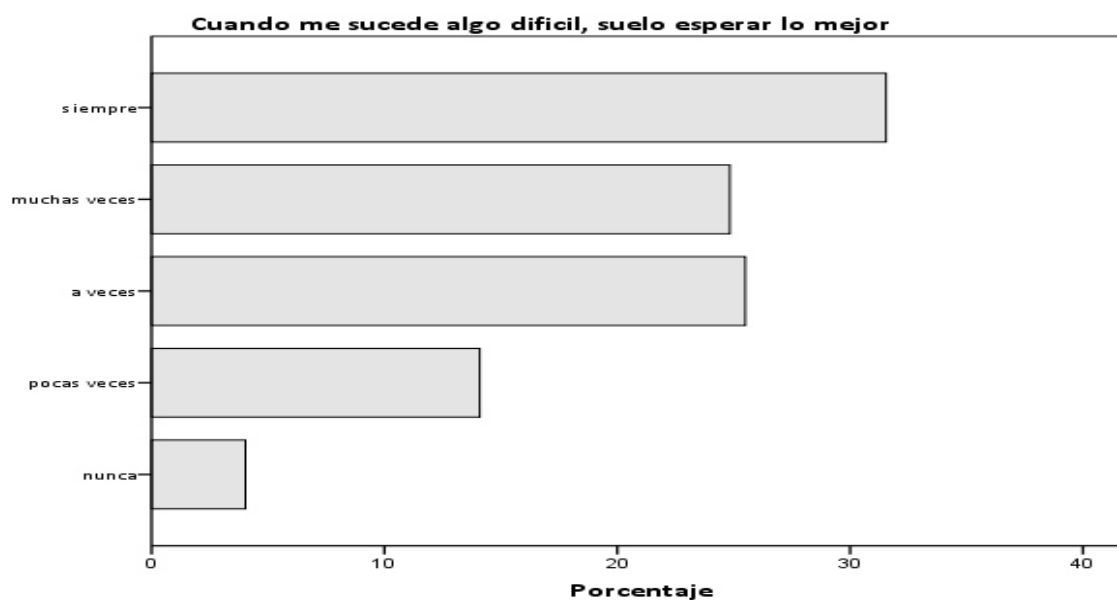
El segundo indicador de tolerancia a la frustración fue disposición optimista al cambio. Respecto a la pregunta enfocada a conocer si se espera lo mejor ante situaciones difíciles, no se presentaron diferencias considerables en las respuestas entre hombres y mujeres, ambos seleccionaron en su mayoría la respuesta que siempre esperan lo mejor.

Tabla 16. Pregunta cinco: disposición optimista al cambio.

Cuando me sucede algo difícil, suelo esperar lo mejor.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	3	13	20	19	20	75
Hombres	3	8	18	18	27	74
Total	6	21	38	37	47	149
Porcentajes	4.0%	14.0%	25.3%	24.7%	31.3%	99.3%

Fuente: SPSS

Gráfica 5. Resultado final: cuando me sucede algo difícil, espero lo mejor



Fuente: SPSS

La gráfica reafirma la respuesta de una tendencia positiva hacia el adecuado manejo de las situaciones difíciles, ya que los encuestados señalaron con un 31.3% que siempre esperan

que suceda lo mejor ante los obstáculos del vivir diario. Lo que hace presente el indicador de disposición optimista al cambio

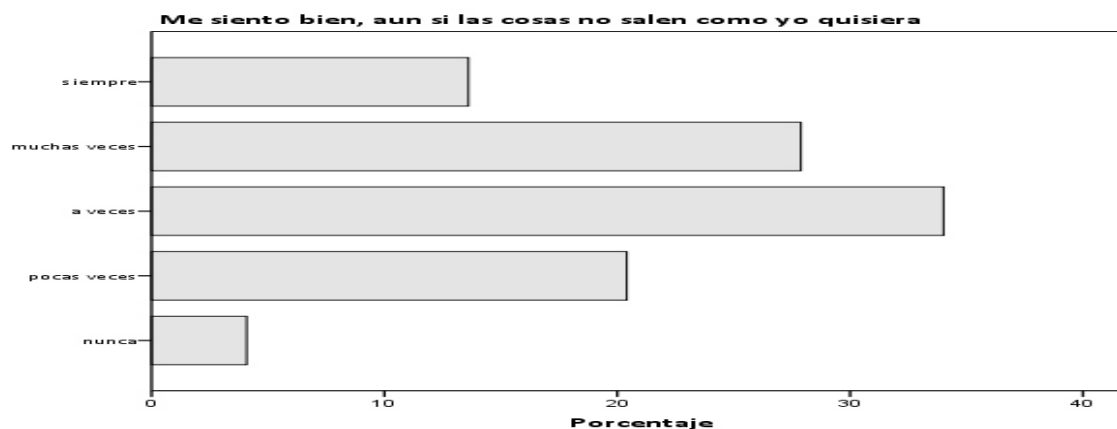
Tabla 17. Pregunta seis: disposición optimista al cambio.

Me siento bien, aún si las cosas no salen como yo quisiera.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	2	17	25	19	10	73
Hombres	4	13	25	22	10	74
Total	6	30	50	41	20	147
Porcentajes	4.0%	20.0%	33.3%	27.3%	13.3%	98.0%

Fuente: SPSS

En la pregunta sobre la satisfacción del sujeto, aunque las cosas no sean como se quisiera, se obtuvieron respuestas neutrales de hombres y mujeres, por lo que este tipo de resultados sólo determina falta de decisión o duda al responder, lo cual no puede ser interpretada como una respuesta positiva o negativa.

Gráfica 6. Resultado final: me siento bien, aun si las cosas no son como quisiera



Fuente: SPSS

En la gráfica se reafirma la neutralidad de las respuestas en los totales con 33.3%, por lo que la mayoría de las frecuencias indican indecisión y no pueden ser interpretados como favorables o desfavorables, por lo que no se obtiene ningún resultado.

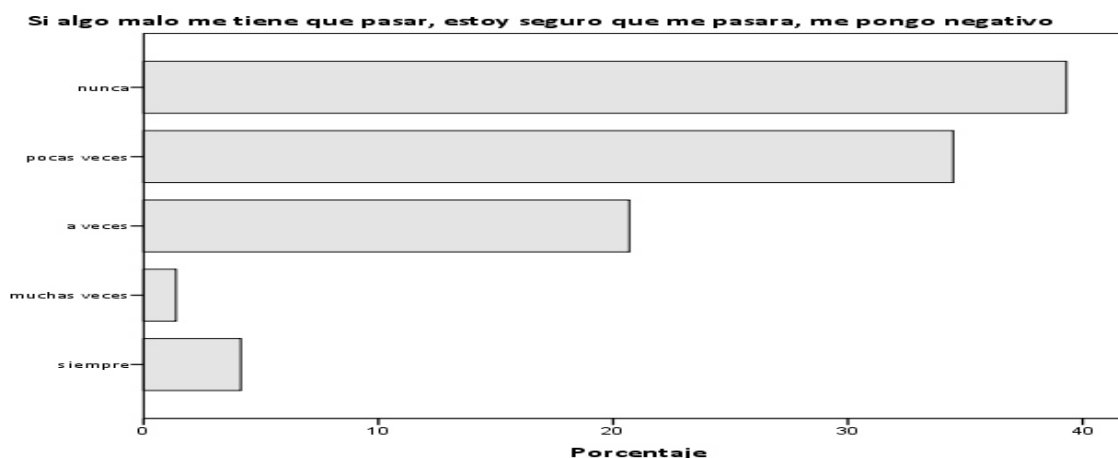
Tabla 18. Pregunta siete: disposición optimista al cambio.

Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro que me pasará, me pongo negativo.						
	siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	1	2	16	24	30	73
Hombres	5	0	14	26	27	73
Total	6	2	30	50	57	145
Porcentajes	4%	1.3%	20.0%	33.3%	38.0%	96.7%

Fuente: SPSS

En la pregunta relativa a optar por actitudes negativas frente a la incertidumbre, las respuestas señalan que tanto hombres como mujeres nunca optan por pensar que algo malo tiene que pasar. Lo que demuestra que los sujetos entrevistados tienen una tendencia hacia el optimismo.

Gráfica 7. Resultado final: me pongo negativo



Fuente: SPSS

La gráfica reafirma la respuesta de que los sujetos encuestados nunca se anticipan a optar por comportamientos negativos ante situaciones que no conocen, reflejando en el 38% de las frecuencias totales. Por lo que el indicador de disposición optimista al cambio se hace presente en la pregunta número siete.

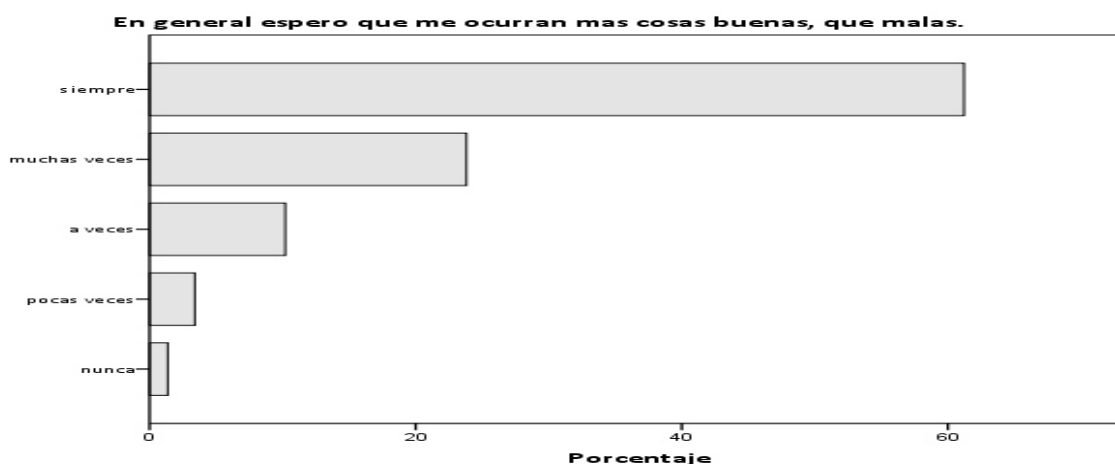
Tabla 19. Pregunta ocho: disposición optimista al cambio.

En general espero que me ocurran más cosas buenas, que malas.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	1	0	8	19	45	73
Hombres	1	5	7	16	45	74
Total	2	5	15	35	90	147
Porcentajes	1.3%	3.3%	10.0%	23.3%	60.0%	98.0%

Fuente: SPSS

En la última pregunta referente a esperar lo mejor, las respuestas de hombres y mujeres indicaron con un 60% que siempre suelen pensar que en su vida ocurrirá lo mejor. La gráfica ratifica que los sujetos encuestados tienen una disposición optimista hacia el futuro. Lo cual representa que existe inteligencia emocional en los encuestados.

Gráfica 8. Resultado final: espero que me ocurran cosas buenas



Fuente: SPSS

A manera de una primera conclusión es indispensable mencionar que la única diferencia relevante encontrada entre hombres y mujeres dentro de la medición cuantitativa de tolerancia a la frustración, se encuentra en el indicador de manejo del estrés, en donde los femeninos señalan controlarse de forma más adecuada ante situaciones estresantes, en comparación con los sujetos masculinos quienes se muestran indiferentes.

Hombres como mujeres presentan indicadores de alta disposición optimista al cambio, lo cual señala flexibilidad mental, al contrario de lo que se percibe con la edad, las personas no se aferran a situaciones y buscan alternativas. Este resultado coincide con las características psicológicas que presenta la generación denominada baby boomers.

El análisis de la variable de tolerancia a la frustración arrojó en su primer indicador de manejo del estrés, tres preguntas que indicaron su presencia mientras que una fue considerada como neutra. Respecto al segundo indicador referente a la disposición optimista al cambio, tres preguntas señalaron su presencia mientras que una pregunta fue neutra.

Al considerar que de las ocho preguntas que medían la variable, fueron dos las que se consideraron respuestas indecisas, se puede concluir la presencia de los dos indicadores que señalan que la variable de tolerancia a la frustración es un componente que forma parte en la mayoría de los matrimonios encuestados.

7.8.2. Variable: Lenguaje asertivo.

La variable de lenguaje asertivo fue medida mediante dos indicadores: expresar lo que realmente se piensa y no gritos ni malas palabras. A su vez cada uno de indicadores está construido por tres y cuatro preguntas respectivamente. Se presenta análisis descriptivo que el *software* SPSS arrojó, indicando las frecuencias de siete preguntas que hombres y mujeres contestaron, así como los totales de ambos.

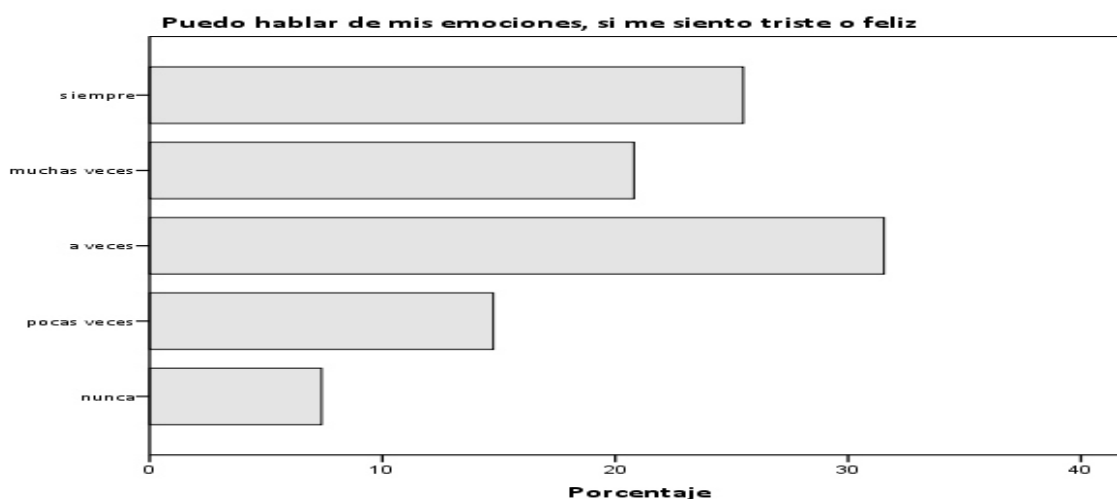
Tabla 20. Pregunta nueve: expresar realmente lo que se piensa.

Puedo hablar de mis emociones, si me siento triste o feliz.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	2	10	20	16	27	75
Hombres	9	12	27	15	11	74
Total	11	22	47	31	38	149
Porcentajes	7.3%	14.7%	31.3%	20.7%	25.3%	99.3%

Fuente: SPSS

En la pregunta de expresar emociones, se presenta una diferencia interesante, las mujeres señalan que siempre pueden hablar de cómo se sienten, mientras que los hombres indican una respuesta neutra. Se percibe que los hombres tienden a la prudencia en sus palabras y las mujeres tienen mayor facilidad de palabra para comunicar. Esta habilidad se encuentra relacionada con lo que mencionan algunos autores sobre el poder que tiene la mujer como mediadora nata.

Gráfica 9. Resultado final: puedo hablar de mis emociones



Fuente: SPSS.

Sin embargo la gráfica reafirma que la respuesta predominante con 31.3% se encuentra dentro del rango de lo indeciso, en donde difícilmente podría interpretarse el resultado. Por

lo cual en el tema de expresar realmente lo que se piensa, los resultados indican indiferencia ante la pregunta dificultado la posibilidad de obtener un dato positivo o negativo.

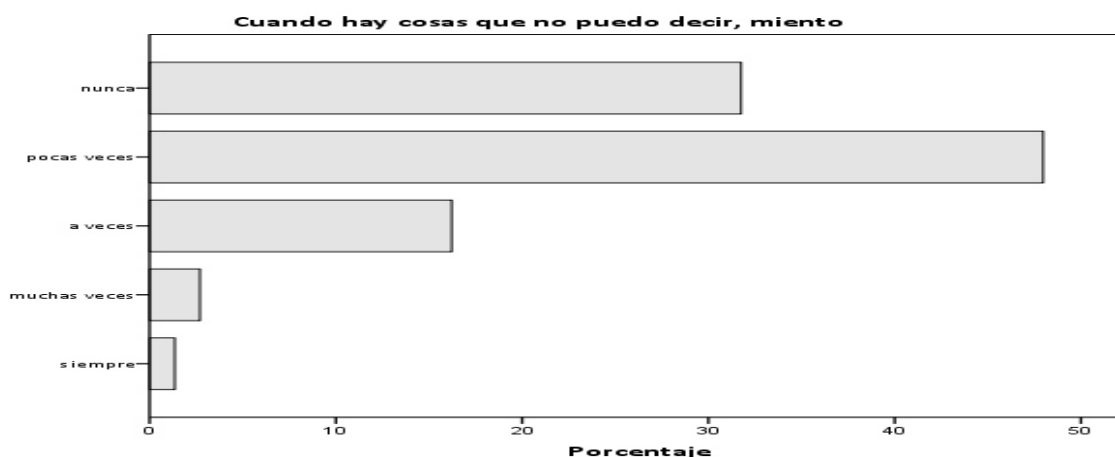
Tabla 21.Pregunta diez: expresar lo que se piensa

Cuando hay cosas que no puedo decir, miento.						
	siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	1	2	9	33	29	74
Hombres	1	2	15	38	18	74
Total	2	4	24	71	47	148
Porcentajes	1.3%	2.7%	16.0%	47.3%	31.3%	98.7%

Fuente: SPSS

Los resultados sobre la pregunta de mentir ante situaciones que no se pueden decir, arrojan que tanto hombres como mujeres prefieren pocas veces hacerlo. Lo cual es interpretado como un sinónimo de honestidad por parte de ambos ya que no se observan diferencias entre sexos, que indiquen que alguno es más mentiroso que otro.

Gráfica 10. Resultado final: cuando hay cosas que no puedo decir, miento



Fuente: SPSS

La gráfica representa una tendencia positiva hacia el indicador de expresar lo que se piensa, debido a que la mayoría de las frecuencias se centralizan en la respuesta de pocas veces con

47.3%, lo cual se considera como una pregunta que hace presente la variable de lenguaje asertivo en los matrimonios encuestados.

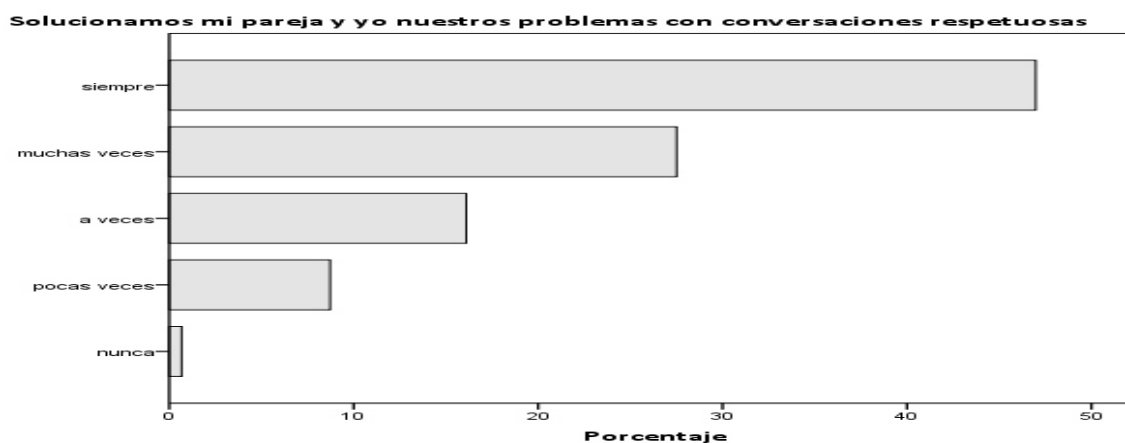
Tabla 22. Pregunta veintidós: expresar lo que se piensa.

Solucionamos mi pareja y yo nuestros problemas con conversaciones respetuosas.						
	nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	1	6	11	22	35	75
Hombres	0	7	13	19	35	74
Total	1	13	24	41	70	149
Porcentajes	.7%	8.7%	16.0%	27.3%	46.7%	99.3

Fuente: SPSS

En la pregunta final que termina el cuestionario de la encuesta aplicada se cuestionó sobre la forma de resolver los conflictos con la pareja, para conocer si había lógica con las respuestas proporcionadas con anterioridad. Los resultados señalan que tanto hombres como mujeres resuelven siempre sus conflictos de forma respetuosa, mediante el diálogo.

Gráfica 11. Resultado final: solucionamos mi pareja problemas con respeto



Fuente: SPSS

En la gráfica se reafirma la tendencia positiva que señala la presencia del indicador de expresar lo que se piensa. Los totales muestran la respuesta más idónea a la pregunta en donde la mayoría de los encuestados afirman con un 46.7% que siempre saben manejar sus

emociones para resolver los conflictos y crear una cultura de paz en el matrimonio mediante el diálogo no violento.

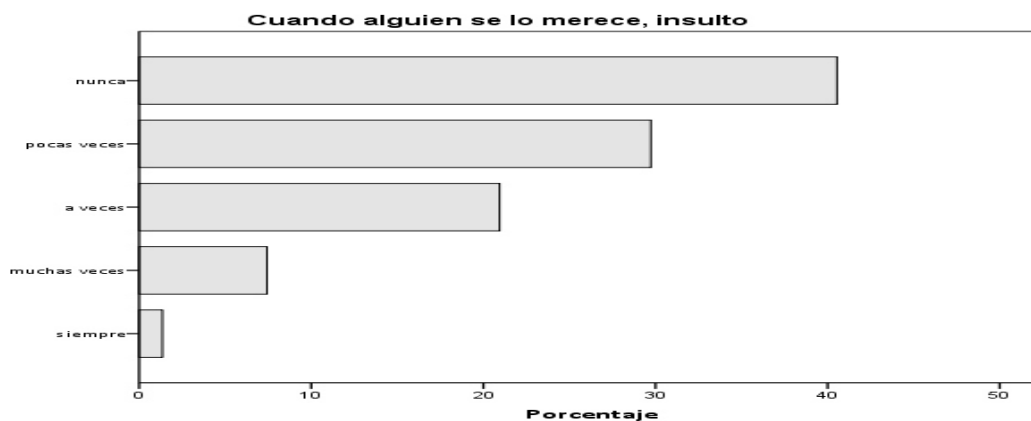
Tabla 23. Pregunta once: no gritos ni malas palabras

Cuando alguien se lo merece, insulto.						
	siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	1	4	11	25	33	74
Hombres	1	7	20	19	27	74
Total	2	11	31	44	60	148
Porcentajes	1.3%	7.3%	20.7%	29.3%	40.0%	98.7%

Fuente: SPSS

En el tema de insultar, hombres y mujeres indicaron que nunca insultan a las personas, aun si estas se lo merecieran. Lo cual señala la presencia del indicador de no usar malas palabras ni gritos en su vida diaria. Otra interpretación es que se percibe un adecuado manejo de la ira por parte de los encuestados, al no reaccionar de forma impulsiva ante sucesos inesperados.

Gráfica 12. Resultado final: cuando alguien se lo merece, insulto



Fuente: SPSS

La gráfica reafirma la tendencia positiva de las respuestas al señalar en su totalidad con un 40% que nunca insultan a los demás, aunque se lo merecieran. Mostrando que no se opta

por utilizar lenguaje de tipo violento en la vida cotidiana, comportamiento que favorece la cultura de paz dentro del matrimonio.

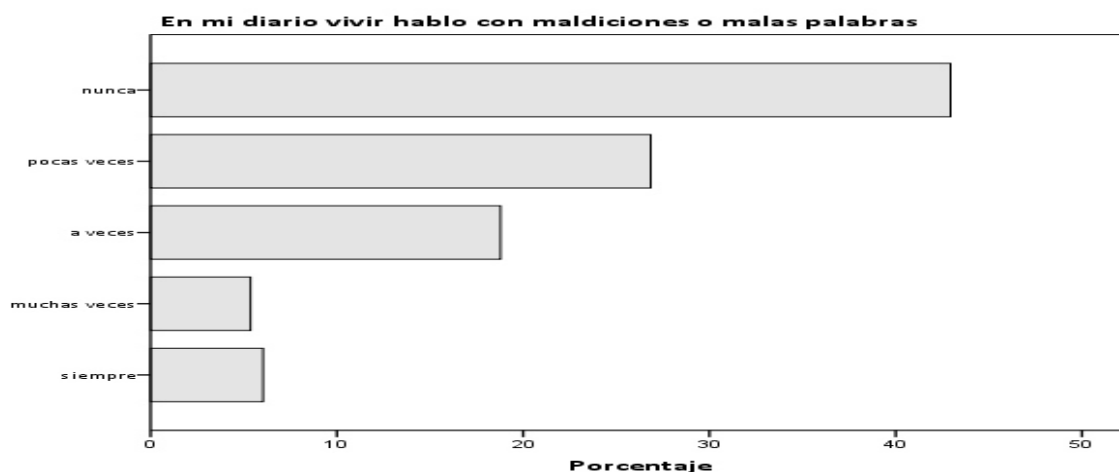
Tabla 24. Pregunta doce: no gritos ni malas palabras.

En mi diario vivir hablo con maldiciones o malas palabras.						
	Siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	4	1	16	21	33	75
Hombres	5	7	12	19	31	74
Total	9	8	28	40	64	149
Porcentajes	6.0%	5.3%	18.7%	26.7%	42.7%	99.3%

Fuente: SPSS

La pregunta del uso de maldiciones o malas palabras en el diario vivir comprueba los resultados del cuestionamiento anterior, debido a que hombres y mujeres indican que nunca utilizan maldiciones en su vida cotidiana. La respuesta señala un dato interesante sobre los matrimonios longevos, en donde se refleja la influencia de comportamientos del trato de “usted” que prevalecía en épocas pasadas, en donde el respeto era estricto y fundamental en las relaciones familiares.

Gráfica 13. Resultado final: en mi diario vivir hablo con malas palabras



Fuente: SPSS

Se muestra en la gráfica la tendencia positiva al favorecimiento de la cultura de paz y reafirma el uso del diálogo no violento en la resolución de conflictos dentro del matrimonio en los sujetos encuestados, al afirmar con un 42.7% que nunca usan maldiciones o palabras altisonantes en su vida diaria. Se percibe que en el caso de divorcios tardíos de matrimonios longevos, fenómeno que acontece en la actualidad en países como Estados Unidos y recientemente las encuestas señalan que está ocurriendo en México, las causas no necesariamente son de violencia, sino quizá otros factores como incompatibilidad, falta de amor, aburrimiento, costumbre o crisis que conllevan a experimentar cambios.

Tabla 25. Pregunta trece: no gritos ni malas palabras.

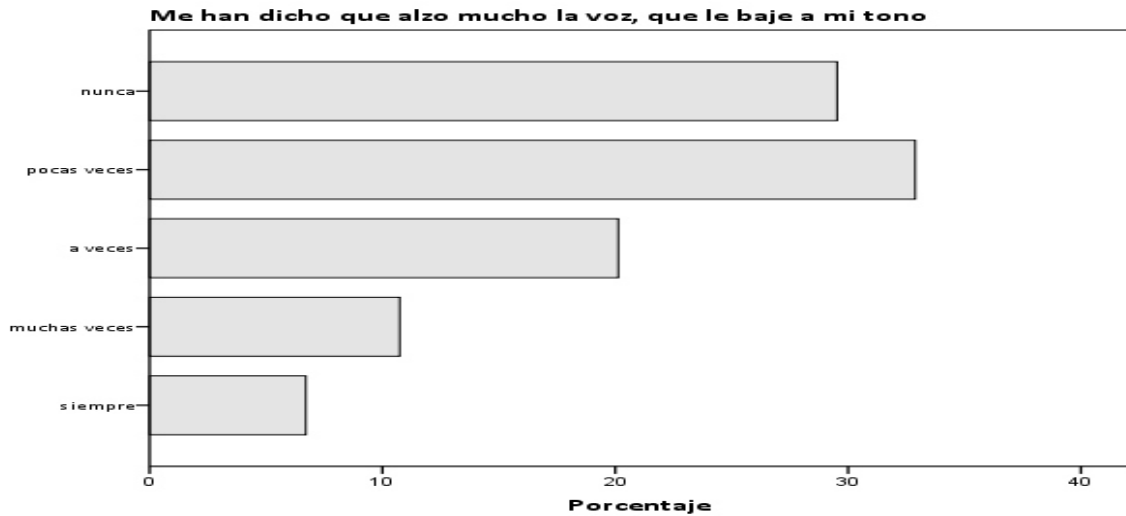
Me han dicho que alzo mucho la voz, que le baje a mi tono.						
	Siempre	Muchas veces	A veces	Pocas veces	Nunca	Total
Mujeres	6	7	11	29	22	75
Hombres	4	9	19	20	22	74
Total	10	16	30	49	44	149
Porcentajes	6.7%	10.7%	20.0%	32.7%	29.3%	99.3%

Fuente: SPSS

En la pregunta sobre el tono de voz, se muestra una pequeña diferencia en la respuesta proporcionada por los hombres, quienes señalaron en su mayoría que nunca les han pedido que disminuyan su tono de voz en comparación con las mujeres quienes indicaron que fueron pocas veces las que les han mencionado disminuir su tono. Lo que demuestra al igual que las preguntas anteriores, más prudencia en los hombres al hablar y en su tono de voz.

Este resultado señala que los hombres presentan un mejor control sobre el tono de voz que utilizan en comparación con las mujeres, quienes señalan que aunque son pocas las veces que han utilizado un tono de voz alto, si lo hacen con mayor frecuencia que los hombres. En ese sentido quizá podría ser la mujer con su tono de voz alto quien en determinadas circunstancias propicie un diálogo violento dentro del matrimonio.

Gráfica 14. Resultado final: me han dicho que alzo mucho la voz.



Fuente: SPSS

La gráfica rectifica una tendencia positiva hacia el indicado de no gritos ni malas palabras, porque se interpreta que usualmente los entrevistados señalan con un 32.7% que pocas veces utilizan un tono de voz que pudiera ser considerado como alto y pudiera llegar a convertirse en grito.

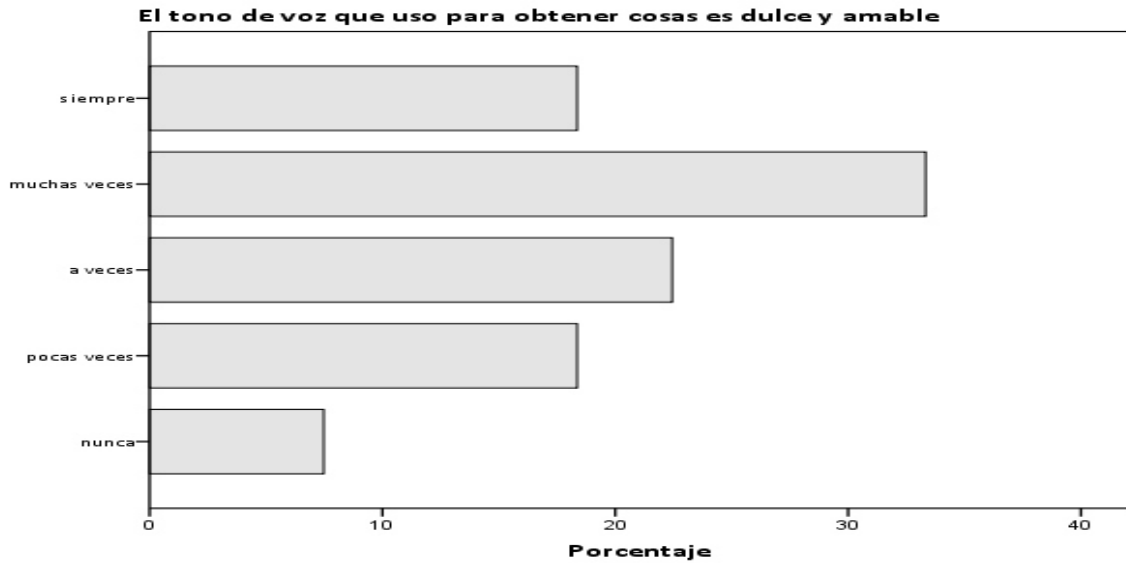
Tabla 26. Pregunta catorce: no gritos ni malas palabras.

El tono de voz que uso para obtener cosas es dulce y amable.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	4	12	16	28	13	73
Hombres	7	15	17	21	14	74
Total	11	27	33	49	27	147
Porcentajes	7.3%	18.0%	22.0%	32.7%	18.0%	98.0%

Fuente: SPSS

Como se representa en la tabla, tanto hombres como mujeres, utilizan un tono de voz dulce y amable muchas veces para obtener cosas, comportamiento que favorece el acercamiento en la pareja, generando un ambiente de armonía y fortaleciendo el respeto entre ambos.

Gráfica 15. Resultado final: el tono de voz que uso es dulce y suave.



Fuente: SPSS

La gráfica representa la totalidad de las respuestas, las cuales tienden a ser positivas para asegurar con un 32.7% en su mayoría, la presencia del indicador de no gritos ni malas palabras. Se comprueba la preferencia de los encuestados por utilizar un tono de voz amable, sin gritos ni malas palabras, lo cual les funciona mejor para la obtención de cosas o cambio de situaciones.

Después de haber analizado las siete preguntas referentes a la variable de lenguaje asertivo, se encontró que el indicador más presente fue el de no gritos ni malas palabras, debido a que las cuatro preguntas que lo medían resultaron con tendencia positiva. Mientras que el indicador de expresar lo que se piensa, de las tres preguntas que lo medían, una fue con tendencia neutral.

Al considerar que siete fueron las preguntas que medían la presencia de la variable de lenguaje asertivo y sólo una de las respuestas tuvo una tendencia indecisa o neutra, se puede demostrar que la variable de lenguaje asertivo está presente en los matrimonios longevos encuestados.

7.8.3. Variable: escucha activa

La variable de escucha activa fue medida mediante dos indicadores: silencio y atención y comprensión. A su vez cada uno de indicadores está construido por tres y cuatro preguntas respectivamente. Se presenta análisis descriptivo que el *software* SPSS arrojó, indicando las frecuencias de siete preguntas que hombres y mujeres contestaron, así como los totales de ambos.

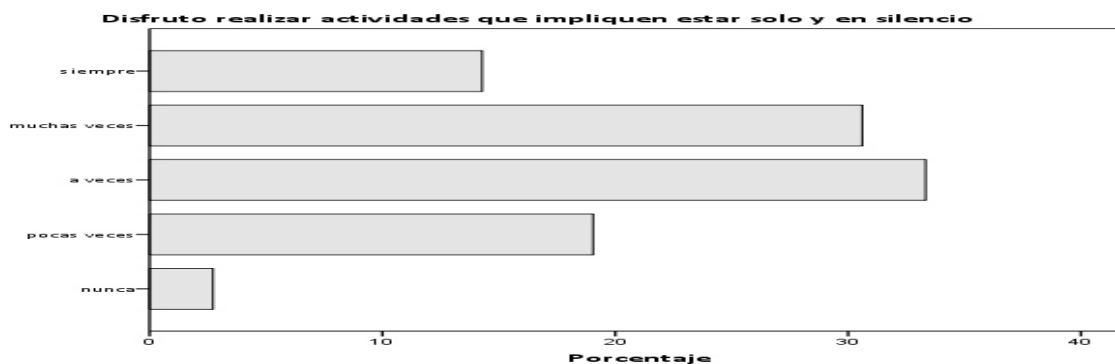
Tabla 27. Pregunta quince: silencio

Disfruto realizar actividades que impliquen estar solo y en silencio.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	1	15	20	28	10	74
Hombres	3	13	29	17	11	73
Total	4	28	49	45	21	147
Porcentajes	2.7%	18.7%	32.7%	30.0%	14.0%	98.0%

Fuente: SPSS

En la primera pregunta referente al indicador de silencio, se cuestiona sobre disfrutar de actividades en soledad y silencio, a lo que las mujeres señalaron que muchas de las veces lo hacen, mientras que los hombres indicaron que a veces.

Gráfica 16. Resultado final: disfruto realizar actividades en soledad y silencio



Fuente: SPSS

Se representa en la gráfica los totales de las respuestas que tienden a un resultado neutro con 32.7%, por lo que no facilita su interpretación. En este caso como en algunos otros en donde se ha presentado una respuesta indefinida, no se puede definir la presencia del indicado del silencio.

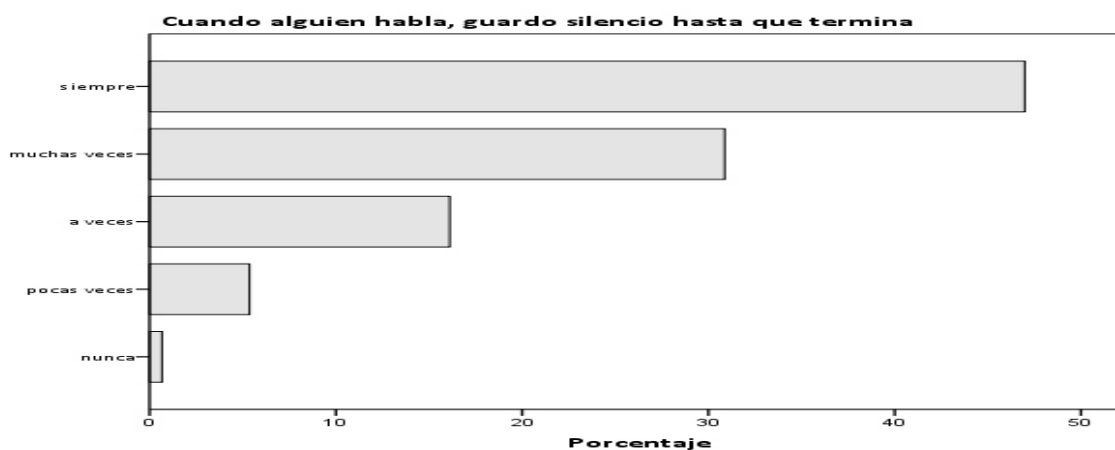
Tabla 28. Pregunta dieciséis: silencio

Cuando alguien habla, guardo silencio hasta que termina.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	1	3	10	24	37	75
Hombres	0	5	14	22	33	74
Total	1	8	24	46	70	149
Porcentajes	.7%	5.3%	16.0%	30.7%	46.7%	99.3%

Fuente: SPSS

Respecto a guardar silencio mientras otra persona está hablando, los resultados tanto en hombres como en mujeres, señalan que siempre esperan a que la persona termine de hablar para poder expresar alguno comentario. Este tipo de respuesta indica un correcto proceso de comunicación, en la que el receptor respeta el turno del emisor y espera su turno.

Gráfica 17. Resultado final: cuando alguien habla, guardo silencio



Fuente: SPSS

En la gráfica se representa la respuesta de siempre con 46.7% como la de mayor frecuencia, lo cual rectifica una tendencia positiva hacia la presencia del indicador de silencio que mide a la variable de esucha activa como un componente que favorece la cultura de paz.

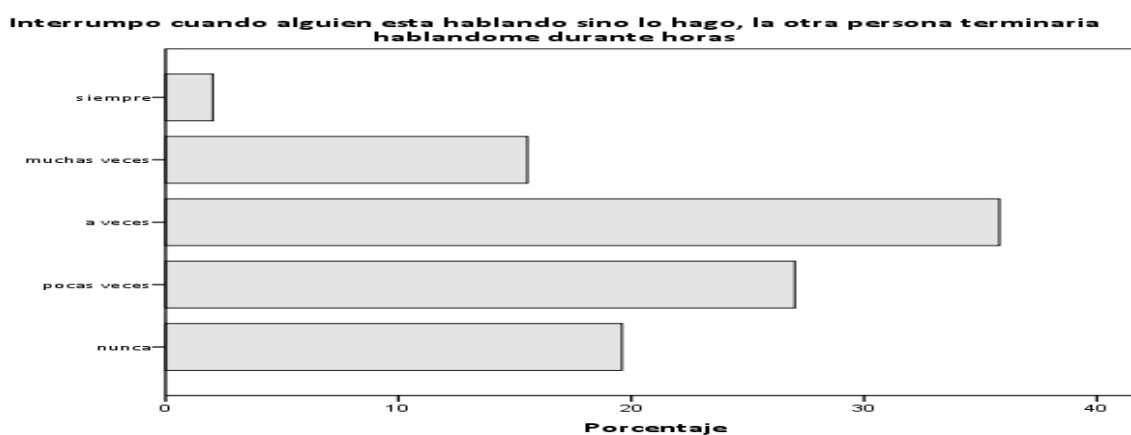
Tabla 29. Pregunta diecisiete: silencio.

Interrumpo cuando alguien está hablando sino lo hago, la otra persona terminaría hablándome durante horas.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	15	26	24	8	1	74
Hombres	14	14	29	15	2	74
Total	29	40	53	23	3	148
Porcentaje	19.3%	26.7%	35.3%	15.3%	2.0%	98.7%

Fuente: SPSS

La respuesta idónea para la pregunta sobre interrumpir en caso de que el emisor no respete un proceso de comunicación funcional, sería que siempre se interrumpe, si no sería un monólogo. En este sentido los hombres contestaron una respuesta indefinida y las mujeres señalaron que pocas veces lo hacen, demostrando que falta conocimiento sobre algunas reglas que señala la escucha activa.

Gráfica 18. Resultado final: interrumpo cuando alguien habla, sino hablaría horas



Fuente: SPSS

La gráfica representa una tendencia indefinida sobre la respuesta, se percibe que los sujetos encuestados no quisieron mostrar una tendencia por lo que optaron por seleccionar una opción neutra siendo la de mayor frecuencia con 35.3%. En este sentido el indicador de silencio que mide la variable de escucha activa no puede ser ubicado como presente o ausente, debido a la indecisión de las respuestas totales.

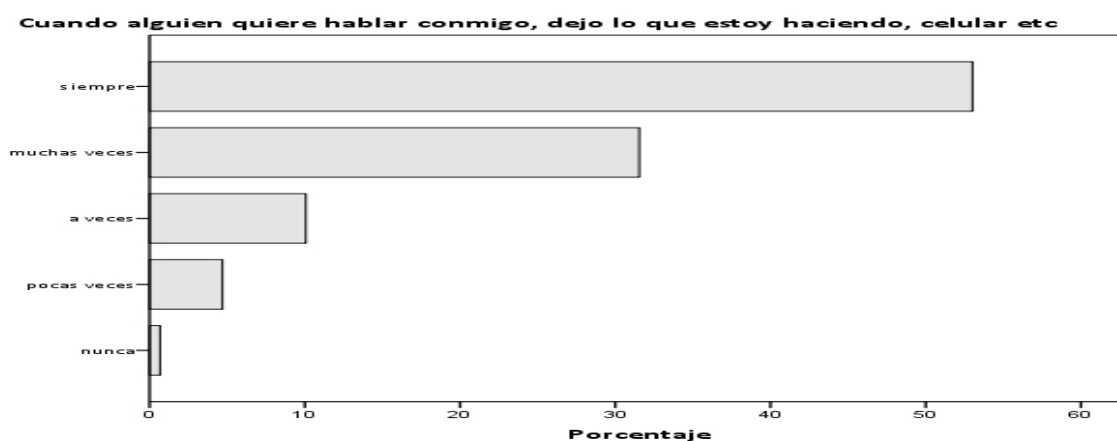
Tabla 30. Pregunta dieciocho: atención y comprensión.

Cuando alguien quiere hablar conmigo, dejo lo que estoy haciendo, celular etc.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	1	1	4	25	44	75
Hombres	0	6	11	22	35	74
Total	1	7	15	47	79	149
Porcentaje	.7%	4.7%	10.0%	31.3%	52.7%	99.3%

Fuente: SPSS

Sobre el indicador de atención y comprensión, hombres y mujeres señalaron que siempre brindan atención cuando alguien quiere ser escuchado, siendo capaces de dejar lo que están haciendo para enfocar su atención al emisor.

Gráfica 19. Resultado final: cuando hablan conmigo, dejo lo que estoy haciendo



Fuente: SPSS.

La gráfica representa la respuesta idónea a la pregunta, lo cual muestra una tendencia a la presencia del indicador de atención y comprensión con un porcentaje de 52.7%. El resultado es interesante sobre todo en la actualidad, donde hay diversos distractores que imposibilitan cada día la comunicación directa sin que se esté por medio del uso de la tecnología, como lo es internet. Encontrar que la generación encuestada no se encuentra hipnotizada en el aislamiento que produce un ejercicio desmedido de la tecnología es un factor relevante a considerar para el proceso de comunicación funcional.

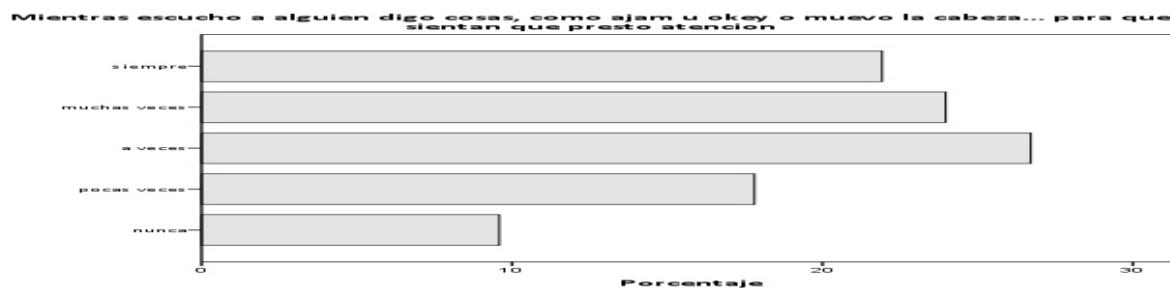
Tabla 31. Pregunta diecinueve: atención y comprensión.

Mientras escucho a alguien digo cosas, como ajam u okey o muevo la cabeza... para que sientan que presto atención.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	5	12	16	18	22	73
Hombres	9	14	23	17	10	73
Total	14	26	39	35	32	146
Porcentajes	9.3%	17.3%	26.0%	23.3%	21.3%	97.3%

Fuente: SPSS.

Las mujeres respondieron que siempre mientras escuchan a alguien utilizan frases cortas para acentuar que están prestando atención, a diferencia de los hombres, quienes señalaron una respuesta indefinida. El comportamiento prudente sigue presente en los hombres.

Gráfica 20. Resultado final: mientras escucho a alguien, digo cosas como ajam u okey



Fuente: SPSS.

En la gráfica se representan los totales, lo cuales muestran una tendencia indecisa hacia la presencia del indicador de atención y comprensión, debido a que los totales señalan una respuesta neutra con 26.0% en los encuestados. Lo cual no facilita la interpretación de la pregunta.

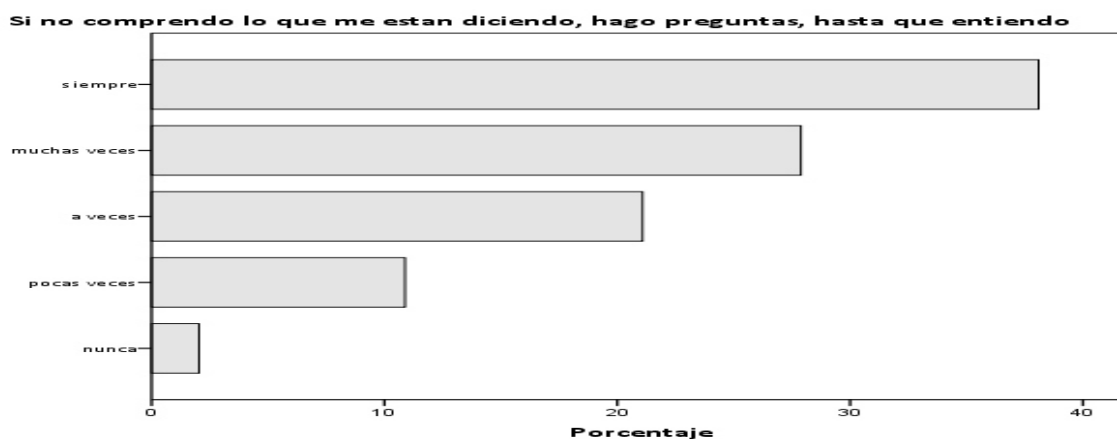
Tabla 32. Pregunta veinte: atención y comprensión

Si no comprendo lo que me están diciendo, hago preguntas, hasta que entiendo.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	1	8	12	23	29	73
Hombres	2	8	19	18	27	74
Total	3	16	31	41	56	147
Porcentajes	2.0%	10.7%	20.7%	27.3%	37.3%	98.0%

Fuente: SPSS

En el tema de hacer preguntas cuando algo no se ha comprendido, tanto hombres como mujeres señalaron que siempre suelen cuestionar hasta que entienden. Se percibe que la edad ha mejorado la seguridad de los sujetos, ya el miedo o inseguridad no se manifiestan, logrando despejar dudas cuando algo no es comprendido totalmente.

Gráfica 21. Resultado final: si no comprendo, hago preguntas



Fuente: SPSS.

La representación gráfica rectifica la tendencia de siempre preguntar hasta que se genera una comprensión. Por lo que este resultado hace presente el indicador de atención y comprensión, señalando con un 37.3% que los encuestados siempre preguntan cuándo no entienden, indicando que existen indicios de la variable de escucha activa en los encuestados.

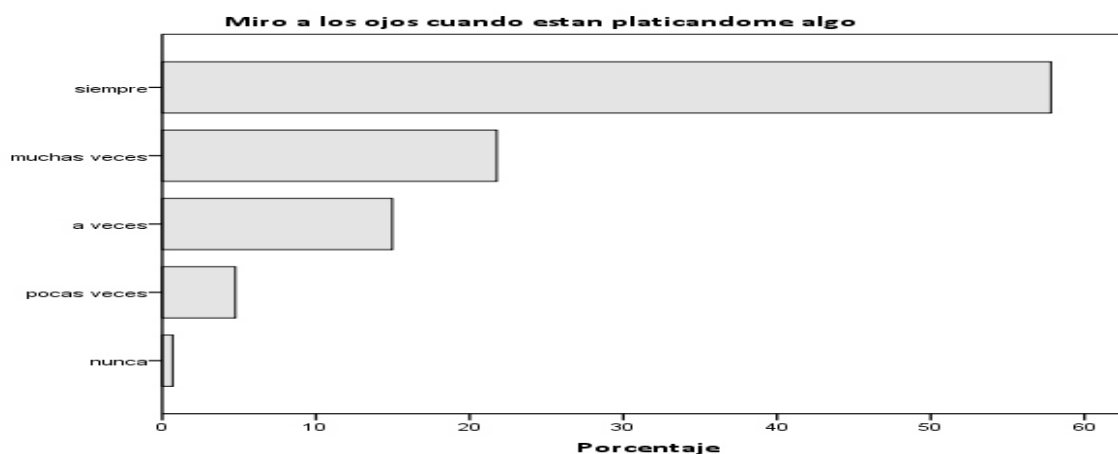
Tabla 33. Pregunta veintiuno: atención y comprensión.

Miro a los ojos cuando están platicándome algo.						
	Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre	Total
Mujeres	0	1	10	12	50	73
Hombres	1	6	12	20	35	74
Total	1	7	22	32	85	147
Porcentajes	.7%	4.7%	14.7%	21.3%	56.7%	98.0%

Fuente: SPSS

Hombres y mujeres respondieron que siempre miran a los ojos cuando alguien les platica algo, reafirmando una de las preguntas anteriores que señala la capacidad de dejar actividades u objetos cuando alguien quiere platicar sobre un tema.

Gráfica 22. Resultado final: miro a los ojos cuando están platicándome algo



Fuente: SPSS.

La gráfica representa los totales de la respuesta, la cual muestra una tendencia positiva al mencionar que las frecuencias indican con un 56.7% que siempre se mira a los ojos cuando alguien platica algo, esta respuesta fundamenta la presencia del indicador de atención y comprensión en los sujetos encuestados.

Después de haber analizado las siete preguntas referentes a la variable de escucha activa se encontró que el indicador presente fue el de atención y comprensión, debido a que de las cuatro preguntas que lo medían tres resultaron con tendencia positiva. Mientras que el indicador de silencio no se encuentra presente, debido a que de las tres preguntas que lo medían, dos fue con tendencia neutral

Al considerar que siete fueron las preguntas que median la presencia de la variable de escucha activa y tres de las respuestas tuvieron una tendencia indecisa o neutra, realizando un promedio de los resultados, la variable de escucha activa si se encuentra presente en los encuestados, pero en un porcentaje mucho menor que la variable de lenguaje asertivo y tolerancia a la frustración.

Dentro de los resultados cuantitativos se observa la presencia mayor de algunos indicadores como no gritos ni malas palabras, lo cual hace referencia al respeto que se encuentra implícito dentro del matrimonio. Se percibe un tipo de contrato invisible que se establece entre los cónyuges, en donde hay ciertos condicionamientos que no permiten sobrepasar.

La relevancia de utilizar un tono de voz adecuado y no utilizar palabras altisonantes en la vida diaria, por lo que se requiere retomar y promover el impacto que tiene la voz y las palabras dentro del proceso de comunicación y el favorecimiento de la cultura de paz en la convivencia diaria.

También se observa que el perfil psicológico de la generación de los baby boomer se encuentra muy relacionado con los resultados que arroja la investigación. En ese sentido la disposición optimista al cambio, otro de los indicadores de la tolerancia a la frustración señala con claridad un aspecto que fue propiciado por el contexto histórico que se vivió.

CAPÍTULO VIII.-ENTREVISTA A PROFUNDIDAD

La investigación tiene como propósito estudiar al objeto de estudio desde el método cuantitativo y cualitativo. El presente capítulo fue enfocado para proporcionar la metodología del estudio de tipo cualitativo, por lo que se describe el diseño general de la investigación empírica, así como los criterios de selección de la muestra, la técnica de recopilación y el proceso de elaboración.

Se reseña como segunda parte la metodología utilizada en la elaboración de los dos pilotajes aplicados a participantes con características similares a la muestra final, cuyo propósito fue conocer si las preguntas median las variables propuestas y eran entendidas, además conocer la duración de la entrevista. En ese apartado se indican las fases del estudio piloto, las participantes, la técnica de entrevista a profundidad semiestructurada y la elaboración del instrumento.

En el tercer apartado se describe de forma detallada el modelo cualitativo utilizado en la aplicación del estudio final aplicado a matrimonios. El tipo de muestreo y las características de los participantes. Se narra la técnica de recopilación de información, las fases del campo de estudio y los resultados obtenidos de la aplicación del estudio final.

8.1. Diseño general de la investigación empírica

Se describe que la investigación que se llevó a cabo en este apartado hace referencia al estudio aplicado de tipo cualitativo que se implementó al objeto de estudio que son los matrimonios mexicanos, con la finalidad de describir la situación actual de componentes que favorecen la cultura de paz en el matrimonio.

Inicialmente se elaboró el estudio con el objetivo de responder la pregunta de investigación formulada y reconocer cuáles son los componentes que favorecen la cultura de paz en el matrimonio, se declara como primera parte la investigación de alcances descriptivas, sin

embargo se manifiesta la intención de elaborar una serie de propuestas para el fortalecimiento de los componentes resultantes del estudio.

La investigación se delimita a la obtención de información que favorezca conocer las cualidades que los participantes proporcionen sobre los componentes que mejoran la cultura de paz dentro del matrimonio. Conocer si la propuesta establecida en las variables coincide con las características que señalan los entrevistados, que les han permitido mantener longevidad en la convivencia.

8.2. Modelo cualitativo

Se realizó un estudio con sujetos de características determinadas, con la finalidad de establecer uno de los principales criterios, que es la experiencia diaria con otra persona que proporcionan los años de convivencia. La cantidad de vivencias que surgen en un período largo de tiempo son las que brindarán información de valor.

Para esta investigación las características de los sujetos son las siguientes:

- Matrimonios heterosexuales legalmente casados.
- Con una duración de 20, 30 y 60 años de casados.
- Haber nacido en territorio mexicano.
- Con residencia actual en la ciudad de Saltillo, Coahuila.

Se seleccionaron matrimonios legalmente casados para determinar un tipo de población, cerrar la gama de posibilidades que abarca la palabra pareja. El criterio de unión será exclusivamente de forma legal. Se especifica que es el matrimonio de hombre y mujer por fines de estudio con características biológicas diferentes.

Por la viabilidad del estudio se optó llevar a cabo la selección de la muestra a matrimonios que residan en la ciudad de Saltillo Coahuila, por ser la primera ciudad de origen y debido al mejor conocimiento de la sociedad y la facilidad de ubicación para llevar a cabo el estudio. Este factor amplió la posibilidad de encontrar matrimonios voluntarios para colaborar con el estudio.

El instrumento de recaudación de la información que se utilizó en el modelo cualitativo, es la entrevista a profundidad semiestructurada, con la finalidad de indagar de forma flexible en información que pudiera resultar útil y crear mediante la escucha activa confianza en los participantes con el propósito de recaudar datos considerables.

Dentro de la entrevista a profundidad se estableció el criterio de saturación de datos para determinar el número de entrevistas para aplicar, en este sentido se establecieron ocho entrevistas a profundidad a cuatro matrimonios, realizándolas de forma separada a cada cónyuge, con la finalidad de fomentar una conversación de libre expresión por cada una de las partes.

Se decidió entrevistar a parejas de 20, 30 y 60 años de edad debido a que fueron las longevidades que se presentaron en el primer estudio cuantitativo, lo cual permitiría conocer si había similitudes en las respuestas que proporcionaban los entrevistados, los cuales tienen en común en su mayoría pertenecer a la generación de los baby boomers, caracterizados por ser tradicionalistas, rígidos, estructurados pero con visión (Zamora Rivera, 2015)

Primeramente se elaboró una lista preliminar de matrimonios conocidos información proporcionada por la primera pareja contactada. Se verificó que pudieran ser candidatos viables y que cumplieran con los criterios detallados anteriormente. Después se estableció el contacto para preguntar la disposición de ambos en colaborar con la entrevista, posteriormente se agendó el día, el lugar y la hora para la aplicación de la técnica.

8.3. Descripción del diseño cualitativo del estudio piloto

Se realizó un estudio piloto cualitativo a dos sujetos con características similares a la muestra final. El objetivo fue encaminado a tres vertientes: conocer si las preguntas medían las variables propuestas, averiguar si las preguntas del cuestionario eran entendibles y determinar el tiempo promedio de duración de la entrevista.

8.3.1. Tipo de muestreo y participantes de la muestra

El tipo de muestreo que se llevó a cabo fue no probabilístico, de tipo intencional con ciertos criterios, en los cuales se estableció abordar personas que tuvieran características semejantes a la muestra final. Para lo cual se seleccionó un sujeto de sexo masculino y otro femenino, con matrimonios legales, con más de 20 años de duración y de nacionalidad mexicana.

El primer pilotaje se realizó a sujeto femenino de 51 años de edad, con 31 años de matrimonio, de nacionalidad mexicana. La fecha de aplicación fue en el mes de octubre del 2015, mediante la técnica de entrevista a profundidad semiestructurada con una duración de 10 minutos. El principal objetivo fue conocer si las preguntas del cuestionario resultaban entendibles.

El segundo pilotaje se aplicó a sujeto masculino de 61 años de edad, con 35 años de matrimonio, de nacionalidad mexicana y residente en la ciudad de Saltillo, Coahuila. La entrevista a profundidad semiestructurada se realizó en el mes de marzo del 2016, con una duración de 30 minutos, en donde se estableció como objetivo conocer si las preguntas eran entendidas y validar si el cuestionario media las variables propuestas.

8.3.2. Técnicas de recopilación de datos

La técnica que se llevó a cabo para la recopilación de datos dentro de los pilotajes cualitativos fue la entrevista a profundidad semiestructurada, la cual tuvo como objetivo general conocer cuáles eran los componentes que los entrevistados consideraban, eran necesarios para favorecer una cultura de paz en los matrimonios mexicanos.

Los motivos de selección de la entrevista a profundidad semiestructurada fueron por sus características prácticas y flexibles, ya que permite encontrar de una forma rápida mediante la observación al participante y la narración de sus respuestas que tan alejado o cercano se encuentra un investigador de la realidad de lo que propone en teoría.

Como primera parte se procedió a la elaboración de un guión de entrevista que se estructuró por un apartado de presentación, preguntas de encuadre y preguntas relativas a las variables que se estaban proponiendo dentro de la hipótesis.

Se inició la entrevista del pilotaje con el apartado correspondiente a la presentación, se dió a conocer al participante información general sobre el investigador como estudiante de posgrado. Se le mencionó la relevancia de sus respuestas y su uso exclusivamente académico, se agradeció su cooperación, además de que se pidió su autorización para la grabación de la misma.

El primer cuestionario se elaboró a partir de algunas preguntas que habían sido piloteadas en el mes de noviembre del 2014 a dos expertas, una en materia de cultura de paz y la otra en matrimonio. Se eliminaron las preguntas correspondientes a dos variables que en una primera parte de la investigación habían sido propuestas, después del análisis efectuado en alfa de cronbach fueron descartadas, optando por medir sólo tres variables —ver ANEXO 5—.

Para la realización del cuestionario de las preguntas, se realizó una tabla en donde se colocaron las variables propuestas en la hipótesis y se llevó a cabo la descomposición de las mismas con palabras que tuvieran semejanza o estuvieran relacionadas con cada una de las variables seleccionadas.

Una vez establecido como ejercicio inicial la descomposición de las variables se elaboró el primer cuestionario. El cual consto de un total de trece preguntas. Dos de ellas enfocadas a conocer la percepción de cultura de paz y matrimonio como preámbulo de la entrevista y las demás fueron divididos en las variables propuestas. —ver ANEXO 5—

Se realizó previamente la revisión del cuestionario y se decidió aplicar todas las preguntas al sujeto femenino número uno con la intención de observar el comportamiento del entrevistado, detectar la comprensión de las preguntas y tomar las primeras notas sobre la evolución del proceso.

8.3.3. Fases del campo de estudio del estudio piloto

Después de elaborado el cuestionario para aplicar, se procedió a contactar al entrevistado para el pilotaje número uno, sujeto femenino con características similares a la muestra final. Se pactó la primera entrevista por la tarde, la cual se llevó a cabo con una duración aproximada de diez minutos.

Los resultados mostraron entendimiento en las preguntas que se realizaron, sin embargo se consideró que el cuestionario no examinaba las cualidades de las tres variables propuestas en la hipótesis: escucha activa, lenguaje asertivo y tolerancia a la frustración, por lo tanto se tomó la decisión de extraer preguntas productivas y modificar otro cuestionario.

Se procedió a rediseñar un nuevo cuestionario tomando como referencia seis preguntas aplicadas con anterioridad en dos pilotajes anteriores, referentes al tema de cultura de paz, como segundo paso se agregaron dieciséis cuestionamientos, con el propósito de abordar las variables propuestas en la hipótesis.

El cuestionario se estableció utilizando cinco preguntas por cada una de las variables propuestas: escucha activa, lenguaje asertivo y tolerancia a la frustración. Finalizando con una pregunta referente a la resolución de conflictos sin violencia, hilo conductor de la investigación, con un resultado final de 21 preguntas que conforman el cuestionario no. 2— ver ANEXO 6—.

Se aplicó el segundo pilotaje del cuestionario no. 2 en el mes de marzo del 2016 a sujeto masculino de 61 años de edad y 35 años de matrimonio, mediante la técnica de entrevista a profundidad semiestructurada, con una duración de 30 minutos. Como instrumento se utilizó un cuestionario conformado por 21 preguntas, con dos objetivos: conocer si las preguntas eran entendibles y validar si las preguntas median las variables propuestas.

Después de la aplicación del cuestionario se detectaron algunas preguntas a las que se les realizaron modificaciones que se describen a continuación:

- Pregunta número 20 fue la que el sujeto mostró dificultad para entenderla, se eliminó y se redactó diferente.
- Pregunta 8 se tenían dos cuestionamientos, los cuales se decidió seleccionar sólo una, la que obtuvo una respuesta más profunda.
- Pregunta número 10, la pregunta no estaba midiendo el indicador de disposición optimista al cambio— variable de tolerancia a la frustración—, no era comprendida como tal, por lo cual se preguntó de nuevo con un diferente estilo y fue comprendida.

Se modificó el cuestionario dando lugar al instrumento final no. 3, el cual fue aplicado a cuatro sujetos femeninos y cuatro masculinos en el mes de marzo del 2016. Se realizaron 21 preguntas, divididas en bloques de cinco interrogantes, el primer bloque son cuestionamientos de encuadre, el segundo referentes a la variable de tolerancia a la frustración, el tercero sobre la variable de escucha activa y por último sobre la variable de lenguaje asertivo —ver ANEXO 7—.

8.4. Descripción del diseño cualitativo del estudio final

Se realizó la aplicación del instrumento de tipo cualitativo, el cual tuvo el objetivo de identificar mediante la entrevista a profundidad semiestructurada, los componentes que consideran los entrevistados favorecen la cultura de paz dentro del matrimonio y su cualidades, para conocer si estos son homologables a los componentes propuestos en la hipótesis de investigación.

8.4.1. Tipo de muestreo y participantes de la muestra

El tipo de muestreo que se realizó fue no probabilístico, del tipo intencional con ciertos criterios en los cuales se establece abordar matrimonios legalmente casados, heterosexuales, de nacionalidad mexicana, que estuvieran en el rango de 20, 30 y 60 años de casados y con residencia en la ciudad de Saltillo, Coahuila.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante el mes de marzo del 2016. Los matrimonios que colaboraron con la investigación fueron voluntarios. Se tuvo acceso a las parejas mediante la técnica de bola de nieve, en la que un matrimonio proporcionó información sobre otro objeto de estudio.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo durante los días 17, 18, 21, 23 y 24 de marzo del 2016. Los matrimonios que colaboraron con la investigación fueron voluntarios. Se tuvo acceso a los mismos por medio de la técnica de bola de nieve, en la que un matrimonio proporcionó información sobre otro objeto de estudio.

Se decidió seleccionar dos matrimonios con longevidad de 60 o más años de casados y dos matrimonios con 20 y 30 años de casados respectivamente. Se realizó con la finalidad que conocer diferencias y similitudes entre parejas con un mayor número de años juntos y los de menor duración.

Las entrevistas fueron realizadas de forma individual, se hizo una grabación con el consentimiento de los participantes, los cuales respondieron a 21 preguntas previamente piloteadas para su mejor comprensión. A continuación se describe la información de cada uno de los entrevistados.

8.4.2. Técnica de recopilación de datos

La técnica que se llevó a cabo para la recopilación de datos dentro del estudio cualitativo fue la entrevista a profundidad semiestructurada, la cual tuvo como objetivo general explorar cuáles eran los componentes que los entrevistados consideraban necesarios para favorecer una cultura de paz en los matrimonios mexicanos y sus cualidades.

Los motivos de selección de la entrevista a profundidad semiestructurada fueron por sus características prácticas y flexibles, ya que permite encontrar de una forma rápida mediante la observación al participante y la narración de sus respuestas qué tan alejado o cercano se encuentra un investigador de la realidad de lo que propone en teoría.

El diseño general de la aplicación del cuestionario parte de la elaboración de un guión de entrevista, donde se describe la presentación y finalidad de la aplicación de la entrevista. Después se seleccionaron preguntas de encuadre para dar inicio a las preguntas relativas a las variables que se proponen dentro de la hipótesis.

El primer apartado ya mencionado, correspondiente a la presentación, se da a conocer a los entrevistados la información general sobre el investigador como estudiante de posgrado. Se le hace saber que sus respuestas son importantes y de uso exclusivamente académico, se agradece su cooperación, además de que se pide su autorización para la grabación de la misma.

La segunda fase se inició con la construcción del instrumento de aplicación que fue el cuestionario. El cual se elaboró con las modificaciones realizadas a dos pilotajes, que se aplicaron a sujeto masculino y sujeto femenino con características similares a la muestra final, cuyo objetivo fue encaminado a tres vertientes: conocer si las preguntas median las variables propuestas, averiguar si el cuestionario era entendible y por último la duración de la entrevista.

Como tercera fase se elaboró el instrumento explicado, el cual parte de las 21 preguntas del instrumento final de aplicación. Se procedió a categorizar las preguntas de acuerdo a lo que se pretendía medir. En este punto las primeras cuatro cuestiones al ser preguntas de encuadre, no se les estableció categoría por ser preguntas que no fueron sometidas al análisis estadístico —ver ANEXO 9—.

A cada variable se le asignó dos categorías y tres subcategorías que fueron medidas por tres preguntas. De la misma forma que en el estudio cuantitativo realizado con anterioridad a la aplicación del método cualitativo, se seleccionaron los mismos indicadores a las categorías de medición para cada una de las variables, con el propósito de continuar con la misma estructura.

En el instrumento explicativo se agregó la columna de palabras asociadas, las cuales se utilizaron como criterio selectivo, al momento de realizar la revisión de las entrevistas, si alguna de las palabras asociadas coincidía con las respuestas proporcionadas por el entrevistado y se encontraba dentro del contexto se codificaba a la subcategoría correspondiente.

Dentro de la variable de tolerancia a la frustración se estableció la categoría de manejo del estrés y disposición optimista al cambio. Dentro de manejo del estrés se creó la subcategoría de: paciencia, no irritación y control del enojo, las cuales fueron medidas por las preguntas número 9 y 7, obteniendo de la pregunta 7 dos, para nivelar las subcategorías.

En el caso de la categoría de disposición optimista se le asignaron las subcategorías de: superar obstáculos, no aferrarse a situaciones y tolerar y aceptar. Las preguntas que midieron las subcategorías fueron la 8, 6 y 10 respectivamente.

Para la variable de lenguaje asertivo, se categorizó en expresar lo que se piensa y no gritos ni malas palabras. A su vez la categoría expresar lo que se piensa fue subcategorizada en: expresarme fácilmente; plática, respeto y acuerdos y con calma y cariño, las cuales fueron medidas por las preguntas 11, 21 y 15 respectivamente.

Respecto a la categoría de no gritos ni malas palabras fue subcategorizada en: no maldiciones, tono medio y bajo de voz y no gritos. Subcategorías que fueron medidas por las preguntas 12, 13 y 14 respectivamente.

Para finalizar, en la variable de escucha activa se estableció la categoría de silencio y atención y comprensión. Para la categoría de silencio se utilizaron como subcategorías: con actividades personales, tranquilidad y paz y me gustan momentos solo para mí, medidas por las preguntas 16, 5 y 17 respectivamente.

En el caso de la categoría de atención y comprensión se usaron las subcategorías de: escuchar, concentración y comprensión, medidas por las preguntas 18, 19 y 20 de forma

respectiva. Dicho lo anterior se describen las fases del campo de estudio final que se realizaron.

8.4.3. Fases del campo del estudio

Después de elaborar el cuestionario para aplicar y el instrumento explicativo se procedió a contactar al matrimonio número uno con 31 años de casados, quienes fueron los que dieron origen a la técnica de la bola de nieve para contactar a los otros tres matrimonios. Seis de las entrevistas fueron realizadas en el domicilio particular de los entrevistados, sólo un matrimonio se trasladó a una oficina particular.

Se utilizó como herramientas de apoyo la computadora portátil, donde se encontraba el guión y las preguntas, un celular para efectuar las grabaciones y una libreta con una pluma para la anotación de observaciones que se presentaron en el momento. Mientras los sujetos respondían se optó por una escucha activa, con excepción de aquellos que se percibía mostraban nervios, no se mantenía contacto visual prolongado.

Se pactó la primera cita el día 17 de marzo a las 20 horas, donde se entrevistó al sujeto masculino, universitario, de 59 años de edad, con 31 años de casado, quién señaló pertenecer a un estatus socioeconómico medio. Se le invitó a pasar a un privado en su domicilio, alejado del ruido, donde inició el interrogatorio. La entrevista tuvo una duración de 31 minutos con 41 segundos.

Durante el transcurso de la entrevista, el sujeto masculino número uno contestó todas las preguntas, conforme se encontraba respondiendo, se agregaron preguntas en la cuestión número 8, 10, 11, 14, 15 con el objetivo de tener una mejor comprensión de la información que estaba proporcionando el sujeto.

La segunda entrevista se programó el día 18 de marzo a las 21 horas, en el domicilio del sujeto femenino de 58 años de edad, con licenciatura, dedicado al cuidado del hogar. Se invitó a pasar a un estudio privado, alejado del ruido para llevar a cabo la aplicación del instrumento. La duración fue de dieciocho minutos con treinta y ocho segundos.

Algunas de las dificultades que se presentaron en la segunda entrevista, fue que la entrevistada se mostraba un poco más nerviosa que su cónyuge antes de iniciar con la grabación, expresaba curiosidad sobre las preguntas que se le harían. Sobre las respuestas que proporcionaba se le agregaron preguntas en las cuestiones número 3, 4, 6,7, 10, 11, la pregunta 12 se le repitió dos veces al igual que la pregunta 20 y 21, en ese momento ya se encontraba inquieta por terminar.

Se procedió a contactar al segundo matrimonio, el más longevo de la investigación, con 67 años de casados. La comunicación fue a través de una de sus hijas, quien es amiga del matrimonio número uno. Se procedió a localizar el domicilio y se programó la cita el día 21 de marzo a las 19 horas. Mientras se entrevistaba a cada uno de los sujetos, se contó con el apoyo de una persona que platicaba con la persona que encontraba esperando su turno.

La tercera entrevista se programa el día 21 de marzo, en donde se cuestionó a sujeto femenino de 85 años de edad, dedicada al cuidado del hogar, de nivel socioeconómico medio. Antes de empezar se estableció una pequeña plática sobre la investigación que se estaba realizando y se agradeció por la colaboración, con la intención de generar empatía y una mejor conexión. La entrevista tuvo una duración de 56 minutos.

El sujeto femenino contestó con tranquilidad y de forma extendida las preguntas que se le realizaban. Se agregaron preguntas para profundizar en la cuestión número 3, 4, 7, 9, 12, 13, 20, y 21, repitiendo la pregunta dos veces en la cuestión 10 y 19. En general se obtuvo información relevante, debido a que la entrevistada tuvo un comportamiento de confianza y apertura en las respuestas.

La cuarta entrevista se llevó a cabo el mismo día de la tercera entrevista, inmediatamente después de terminar con la cónyuge, en este caso se le invitó al sujeto masculino de 91 años, maestro de profesión, a trasladarse a un privado, donde comenzó el cuestionamiento de las preguntas. La duración de la entrevista fue de 24 minutos con cuarenta y seis segundos.

Al conocer la edad del sujeto hubo una predisposición para formular las preguntas con especial atención, con la finalidad que pudieran ser entendidas con precisión, pero no hubo necesidad porque el entrevistado entendía fácilmente. Se repitió dos veces la cuestión número 1, 4 y 7. Se agregó para profundizar en la respuesta en la pregunta 5 y 20. Después de terminar la grabación, el sujeto masculino continuó platicando sobre la responsabilidad del matrimonio y la promesa de ser cariñoso con su esposa.

El tercer matrimonio fue contactado al ser familiar del matrimonio número uno. Fue la segunda pareja más longeva con 61 años de casados. Se programó la entrevista para el día 23 de marzo a las 19 horas. Se optó llevar a cabo la cita por la tarde, para ocupar un margen de una hora y media, evitando interferir con actividades alimentarias o de descanso.

Se realizó la entrevista número cinco a sujeto femenino de 83 años de edad, maestra de profesión, con un nivel socioeconómico bajo. El lugar donde se aplicó la técnica fue apartado del recibidor, donde se encontraba el cónyuge. La duración de la entrevista fue de 25 minutos con cincuenta segundos.

La entrevista fue complicada, se observó una resistencia del sujeto femenino para hablar libremente, se percibe que la acción de ser grabada fue lo que causó rechazo y desconcentración de la entrevistada. Se repitió y reformuló la pregunta número 1, 2, 3, 4, 7, 8, 12, 15, 20 y 21. En un inicio se dudó sobre la elaboración del cuestionario, pero al finalizar las ocho entrevistas, en donde fue la única participante compleja, se determinó que no fueron las preguntas, sino la entrevistada.

En la sexta entrevista, la sujeto femenino, cónyuge del sujeto masculino de 83 años, insistía en pasar con él para escuchar lo que tenía que decir, para lo cual se le señaló que para fines de investigación, cada entrevista tenía que ser de carácter individual, para lo cual accedió quedándose a platicar con la persona de apoyo. La duración de la entrevista con el sujeto masculino quien indicó no tener estudios universitarios y ser de estatus socioeconómico bajo, fue de 38 minutos con veintidós segundos.

La entrevista fue diferente, se observó un participante que respondía con anécdotas, en donde después de analizar la historia se encontraba un mensaje muy productivo. Se agregaron preguntas para profundizar en la cuestión 3, 4, 7, 8, 15, 18, 20 y 21. Al final de la entrevista seguía haciendo comentarios, por lo que se percibe fue de su agrado participar en la dinámica.

Finalmente se contactó al último matrimonio, con 20 años de casados, por medio de la amistad con uno de los matrimonios anteriores. Fueron las únicas dos entrevistas donde los sujetos se trasladaron a una oficina ubicada en la zona centro de la ciudad, con fácil acceso. La cita fue establecida el día viernes 24 de marzo del presente año a las 11 del día, para no interferir con las actividades personales por la tarde.

Se realizó la entrevista número siete a sujeto femenino de 59 años de edad, maestra de profesión, con nivel socioeconómico medio. Se le invitó a pasar a la oficina que fue proporcionada y se le explicó acerca de los fines de la investigación, sobre la información anónima, brindando su consentimiento para hacer la grabación, la cual tuvo una duración de once minutos con cincuenta y seis segundos.

Fue una entrevista fluida, rápida, entendible para el sujeto femenino. Se agregaron preguntas para profundizar en la cuestión número 3, 7, 15 y 17, se repitió dos veces la pregunta 20. En general se observó practicidad en las respuestas, no hubo complicación ni resistencia por parte de la entrevistada.

Finalizando la aplicación del instrumento cualitativo, se efectuó la entrevista número ocho a sujeto masculino de 58 años, ingeniero civil de profesión, de nivel socioeconómico medio. Durante las primeras preguntas se percibía nervioso, principalmente cuando se encendió el celular para dar inicio con la grabación, la duración de la entrevista fue de catorce minutos con cuarenta y nueve segundos.

En general la entrevista fue similar al cónyuge, dinámica y sencilla. Se agregó para profundizar en las respuestas de la cuestión número 7, 9, 10, 17 y se repitió dos veces la

pregunta 20. Cuando se terminó de grabar el participante empezó a platicar más sobre su experiencia, comentando que la meditación le había cambiado la vida. Se percibe que el saber que son grabados inhibe respuestas.

Después de la aplicación de las ocho entrevistas a profundidad semiestructuradas, se realizó el proceso de transcripción de la entrevistas —ver ANEXO 10—. Se continuó posteriormente con la fase de análisis de resultados, en el cual se procedió a codificar y categorizar las variables, de acuerdo al instrumento explicado utilizando el soporte de un programa de análisis cualitativo.

Tabla 34. Datos de entrevista a matrimonio no. 1

Sujeto Masculino 1		Sujeto Femenino 2	
Años de casados	31 años	Años de casados	31 años
Edad	59 años	Edad	58 años
Profesión	Universitario	Profesión	Licenciada
Nivel	Medio	Nivel	Medio

Fuente: elaboración propia.

Tabla 35. Datos de entrevista a matrimonio no. 2

Sujeto Masculino 3		Sujeto Femenino 4	
Años de casados	67 años	Años de casados	67 años
Edad	91 años	Edad	85 años
Profesión	Maestro	Profesión	Ama de casa
Nivel	Medio	Nivel	Medio

Fuente: elaboración propia.

Tabla 36. Datos de entrevista a matrimonio no. 3

Sujeto Masculino 5		Sujeto Femenino 6	
Años de casados	61 años	Años de casados	61 años
Edad	83 años	Edad	83 años
Profesión	Sin/profesión	Profesión	Maestra
Nivel	Bajo	Nivel	Bajo

Fuente: elaboración propia.

Tabla 37. Datos de entrevista a matrimonio no. 4

Sujeto Masculino 7		Sujeto Femenino 8	
Años de casados	20 años	Años de casados	20 años
Edad	58 años	Edad	59

Profesión	Ingeniero civil	Profesión	Maestra
Nivel	Medio	Nivel	Medio

Fuente: elaboración propia.

8.5. Análisis de resultados.

En este apartado se describen los resultados obtenidos del análisis de ocho entrevistas a profundidad semiestructuradas realizadas a matrimonios longevos, residentes de la ciudad de Saltillo, Coahuila. Los resultados se presentan por variable mediante una tabla, posteriormente se representan con una gráfica. Se describen las evidencias que muestran las respuestas que proporcionaron los sujetos y se finaliza con un cuadro de hallazgos.

Para el análisis cualitativo se utilizó el *software* MAXQDA versión 12. Se ingresaron en el programa dos categorías y a su vez tres subcategorías por variable, asignándoles colores, los cuales facilitaron el proceso de categorización y codificación. Como segunda fase se realizó la revisión de las respuestas de cada uno de los entrevistados, asignándoles el código correspondiente de acuerdo a las palabras asociadas establecidas en el instrumento explicativo.

Después de haber realizado la codificación se efectuó el análisis estadístico de los subcódigos con segmentos codificados, lo que arrojó la tabla de resultados por categoría de las ocho entrevistas a profundidad. No se hace distinción en los resultados respecto a hombres y mujeres a causa de que el estudio cuantitativo realizado con anterioridad no mostró datos relevantes, por lo que se optó no hacer la división.

Dicho lo anterior se describen los resultados arrojados por variable. En el primer apartado se representa la primera variable referente a la escucha activa, para continuar con lenguaje asertivo y finalizar con tolerancia a la frustración.

8.5.1. Escucha activa

Se describen los resultados arrojados por el software MAXQDA versión número 12 en donde se realizó la medición de la variable de escucha activa, compuesta por dos categorías:

atención y comprensión, y silencio. Los resultados muestran las frecuencias en las que los ocho entrevistados mencionan la variable propuesta en la hipótesis.

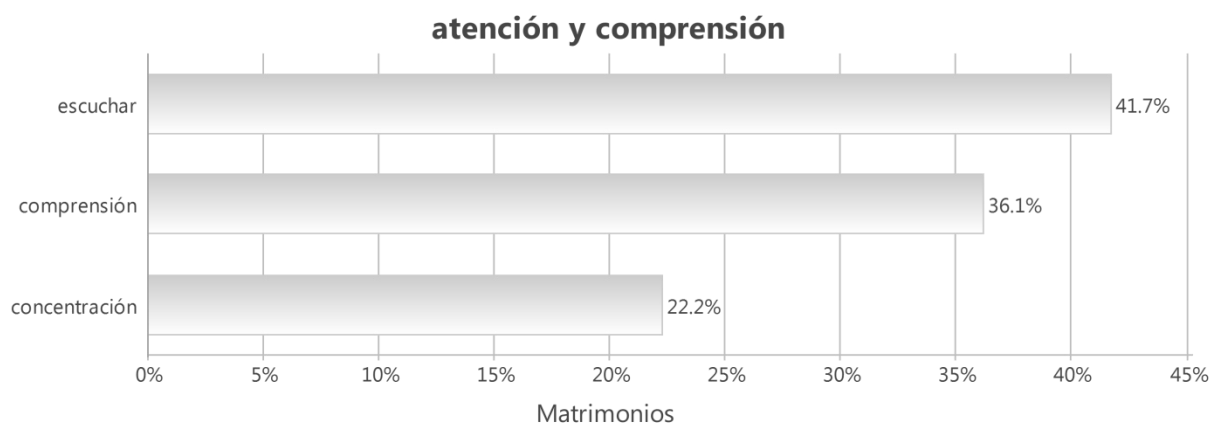
Tabla 38. Categoría de atención y comprensión

Nombre	Frecuencia	% porcentaje	% porcentaje (válido)
escuchar	15	41.67	41.67
comprensión	13	36.11	36.11
concentración	8	22.22	22.22
Total (Válido)	36	100.00	100.00
Faltante	0	0.00	-
Total	36	100.00	-

Fuente: MAXQDA versión número 12.

La tabla representa la categoría de atención y comprensión referente a la variable de escucha activa. En la que se observa la preferencia a escuchar sin que esto represente que las personas se concentren en lo que dice el emisor. Posiblemente el tema de la falta de concentración se encuentre ligado a la cantidad de distractores que existen en la actualidad.

Gráfica 23. Categoría de atención y comprensión.



Fuente: MAXQDA versión número 12.

La gráfica hace una representación más sencilla, en donde se confirma la relevancia que se tiene para escuchar, en donde para los entrevistados comprender resulta más sencillo que concentrarse. Si bien los resultados indican que escuchar a los demás es relevante, se percibe que se requiere reforzar las cualidades activas de la escucha, que aunque se encuentre presente se necesita mejorar su calidad.

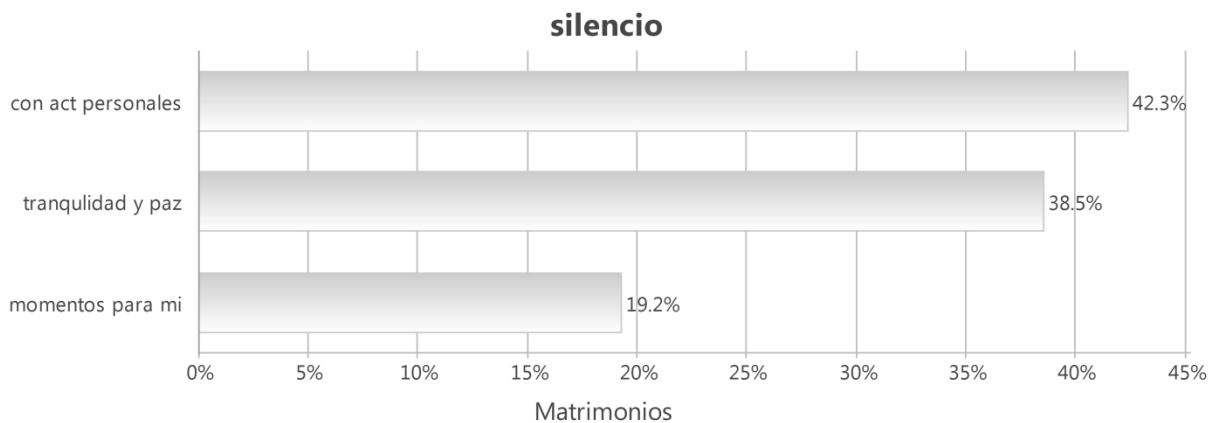
Tabla 39. Categoría de silencio.

Nombre	Frecuencia	% porcentaje	% porcentaje (válido)
con act. personales	11	42.31	42.31
tranquilidad y paz	10	38.46	38.46
momentos para mi	5	19.23	19.23
Total (Válido)	26	100.00	100.00
Faltante	0	0.00	-
Total	26	100.00	-

Fuente: MAXQDA versión número 12.

En la categoría de silencio los entrevistados señalaron que son sujetos que tienen actividades personales, hobbies, pasatiempos en los que se entretienen y pueden estar en tranquilidad, no necesariamente significa que tomen tiempo para ellos a solas o que les guste la soledad ya que pueden realizarlas en compañía.

Gráfica 24. Categoría de silencio



Fuente: MAXQDA versión número 12.

En la gráfica de la variable de silencio se confirma que los entrevistados tienen actividades personales, que quizá les brinden silencio y tranquilidad por periodo corto de tiempo, pero que no le agrada aislarse por mucho tiempo para la reflexión que pudiera proporcionar los momentos para sí mismos, prefieren más la compañía. Esto se percibe como la carencia de ejercicios de autorreflexión y análisis que proporciona el silencio.

En la variable de escucha activa, los resultados indican que la categoría de atención y comprensión fue la más alta, en específico la subcategoría de escuchar, lo que significa que se puede concluir que a los entrevistados les parece más sencillo escuchar, les agrada aprender de los demás y consideran que es más importante primero escuchar antes que hablar, sin que esto signifique que sea de forma activa, ya que hace falta reforzar la calidad en la escucha.

A continuación se pueden observar dos tablas referentes a las categorías anteriormente señaladas sobre la variable de escucha activa. Se presentan algunas de las respuestas reales que proporcionaron los entrevistados, las cuales sirven como evidencia para dicho estudio.

Tabla 40. Evidencias de categoría de atención y comprensión

Categoría	Entrevistado	Evidencia
Atención y Comprensión	E1	"Yo sentarme a escuchar, hablar, si me lo piden hablo, pero me gusta escuchar."
	E2	"Me es más fácil sentarme a escuchar"
	E3	"Ahora hay más comprensión, más cariño, por los años que tenemos de casados que yo siento que ya, pues estamos como quien dice ya en la recta final"
	E4	"Pues, cuando una persona tiene algo importante que comunicarme, me gusta escucharla, escuchar los puntos de vista de las demás personas, y después comparar con lo que yo pienso, pero si me gusta escuchar a las personas sobre todo a las personas inteligentes"
	E5	"Me concentro en lo que me estás diciendo tú, él"
	E6	"Me concentro en lo que me dice la persona, tengo un amigo aquí, que me platica y le pongo atención"
	E7	"Pues mira, el escuchar a los demás es muy importante, en el caso de mi esposo, mis hijos escucharlos para mí es muy importante, saber cómo piensan, que les gusta, que les disgusta, ver más allá de lo que viene siendo mi continuidad mis hijos, entonces, a mí me interesa saber de ellos, los sueños que tienen, me interesa"
	E8	"Pues para mí es más fácil y mejor escuchar la otra persona"

Fuente: elaboración propia.

Tabla 41. Evidencias de categoría de silencio

Categoría	Entrevistado	Evidencia
Silencio	E1	“La persona que está en paz, primero está en paz consigo mismo para poder tener paz con la pareja, pero si esa persona tiene que tener tranquilidad y tiene que sentirse, este, tener varios, varias, cualidades particulares, personales internas que le permiten reflejar eso, dentro de una pareja”
	E2	“Una de mis actividades, principalmente ¿Cuándo estoy sola verdad?, pues en mi casa tratar de tenerla lo mejor presentable, de ahí, emmm, me gusta mucho realizar actividades de manualidades, ¿sí? de manualidades, de leer algún libro, de ejercitar mi mente”
	E3	“Pues las características que siento yo de una persona que está en paz en primera, que haya paz en su corazón, ¿y cómo hay paz en su corazón? Pues sencillamente queriendo a las demás personas”
	E4	“Si, si encuentro actividades como por decir una cosa, me gusta la lectura, cultivar la tierra, sembrar un árbol o dos o tres o diez. Cuando no tengo nada que hacer me voy a ver como florecen los árboles, a arrimarles tierra, a cultivarlos a regarlos”
	E5	“Sí, me pongo a contestar yo mismo como verbos y luego le pongo a él también cuestionarios”
	E6	“Vivir en paz, tranquilo, no pelear, darle el lugar a ella y ella a uno”
	E7	“Me siento muy a gusto, muy dentro de mí, muy espiritual, ósea me gusta”
	E8	“La soledad pues la utilizo yo como un espacio de meditación que creo necesario para callar mis ruidos internos y a veces aceleramiento de mi mente, de mi pensamiento con respecto a mi entorno”

Fuente: elaboración propia.

8.5.2. Lenguaje asertivo

Se describen los resultados arrojados por el software MAXQDA versión número 12, en donde se realizó el análisis de la variable de lenguaje asertivo, compuesta por dos categorías: expresar lo que se piensa y no gritos ni malas palabras. Los resultados muestran las frecuencias en las que los ocho entrevistados mencionan la variable propuesta en la hipótesis.

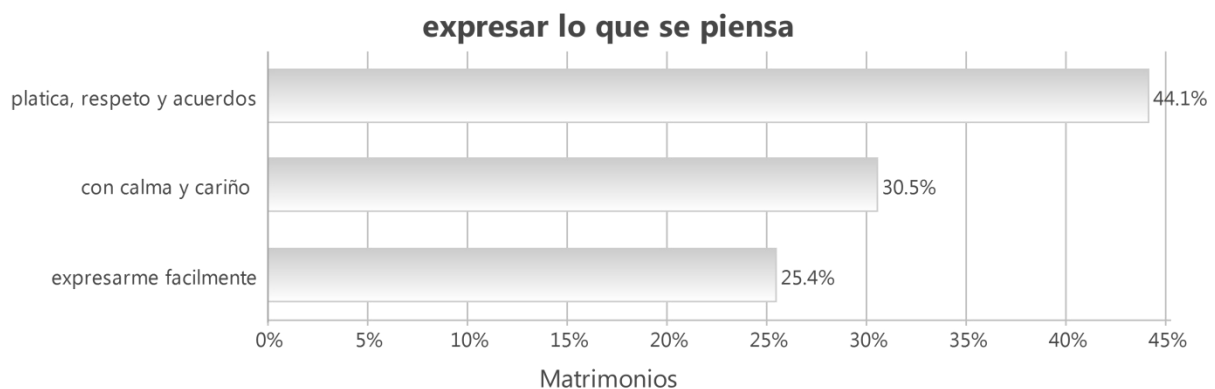
Tabla 42. Categoría de expresar lo que se piensa

Nombre	Frecuencia	% porcentaje	% porcentaje (válido)
plática, respeto y acuerdos	26	44.07	44.07
con calma y cariño	18	30.51	30.51
expresarme fácilmente	15	25.42	25.42
Total (Válido)	59	100.00	100.00
Faltante	0	0.00	-
Total	59	100.00	-

Fuente: MAXQDA versión número 12.

Los resultados señalan que los entrevistados, las veces que expresan lo que piensan lo hacen a través de pláticas respetuosas y es mediante acuerdos mutuos la forma en la que solucionan sus conflictos. También se muestra que no les es muy sencillo expresarse fácilmente, quizá porque no poseen habilidades de lenguaje asertivo para encontrar las palabras que definan lo que en verdad desean comunicar.

Gráfica 25. Categoría de expresar lo que se piensa



Fuente: MAXQDA versión número 12.

En la gráfica de la variable de expresar lo que se piensa se confirma que los entrevistados prefieren hablar de forma respetuosa, con calma y cariño para obtener acuerdos. El modo de hablar es adecuado, asertivo pero quizá no todo el tiempo estén dispuestos a abrirse y expresar sus emociones, se evidencian bloqueos en la comunicación, esconder sentimientos porque les es complejo expresarse de forma clara, sencilla y en el momento adecuado.

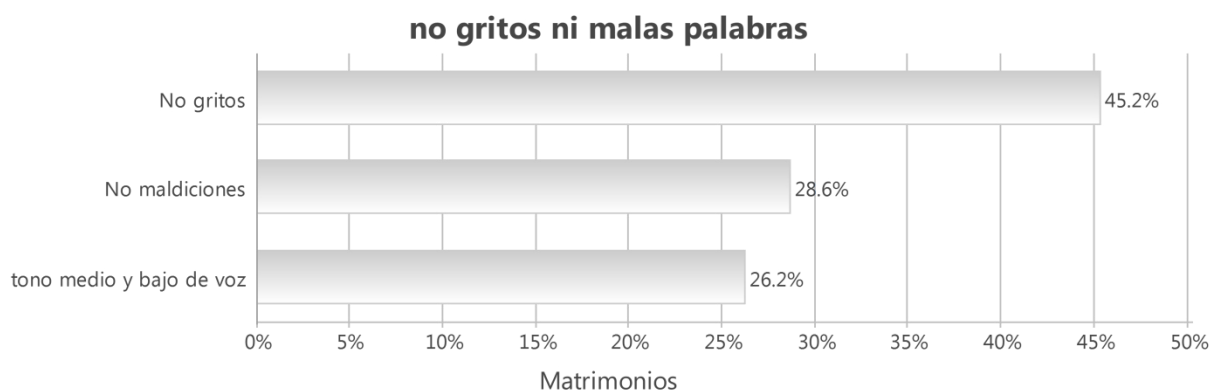
Tabla 43. Categoría de no gritos ni malas palabras

Nombre	Frecuencia	% porcentaje	% porcentaje (válido)
No gritos	19	45.24	45.24
No maldiciones	12	28.57	28.57
tono medio y bajo de voz	11	26.19	26.19
Total (Válido)	42	100.00	100.00
Faltante	0	0.00	-
Total	42	100.00	-

Fuente: MAXQDA versión número 12.

En la categoría no gritos ni malas palabras los resultados indican que los sujetos entrevistados no gritan, ni permiten gritos dentro de su dinámica interpersonal, considerándolo una ofensa, agresión y no apto ni adecuado para comunicarse. El uso de maldiciones tampoco es permitido, quizá cuando lo hacen es por bromear, pero siempre dejando en claro que nunca se ofende a la pareja con una palabra altisonante.

Gráfica 26. Categoría de no gritos ni malas palabras



Fuente: MAXQDA versión número 12.

La gráfica reafirma el resultado, en donde lo que menos se permite en la dinámica interpersonal son los gritos. El tono medio y bajo de voz es el menor frecuencia, quizá porque la pregunta de no gritos reafirma nunca se utiliza un tono alto de voz.

Con la categoría de no gritos ni malas palabras se reafirma la relevancia que tiene el respeto para hablar con los demás. La forma cariñosa, con calma y sin gritos que utilizan los entrevistados cuando platican con su pareja y dentro de la dinámica familiar, que si bien se

observan rasgos de bloqueos de expresión sobre emociones y sentimientos, el modo que utilizan cuando logran abrirse es asertivo.

A continuación se pueden observar dos tablas referentes a las categorías anteriormente señaladas sobre la variable de lenguaje asertivo. Se presentan algunas de las respuestas reales que proporcionaron los entrevistados, las cuales sirven como evidencia para dicho estudio.

Tabla 44. Evidencias de categoría expresar lo que se piensa

Categoría	Entrevistado	Evidencia
Expresar lo que se piensa	E1	"Quizás, uno como hombre, le sea más fácil expresarse pero quizá no tenga el efecto en la recepción que uno necesita y por eso mejor no, sigue uno manejando los mismos estereotipos del pasado"
	E2	"Sí, el respeto entre la pareja verdad, el respeto en medio de la comunicación"
	E3	"Ya lo que nos queda de vida es para ser felices", entonces me suelto ya, cualquier enojo lo suelto y ya procuro reconciliar, ¿Cómo? Pues hablándole con cariño y ya cada quien reconoce, ya después anda uno como haciéndole la barba y eso ¿no?, si, es que es uno, si, no quieres esto, no quieres lo otro, o si no lo cojo a besos"
	E4	"Puedo hablar de cómo me siento, por el carácter que tengo que me considero persona cuerda, con mucha alegría para superarlo todo"
	E5	"Él y yo nunca hemos sido groseros. Por ejemplo me dice te voy a dar para pintarte el pelo, como lo quieres tu ramoncito, como siempre tu werita. No ha habido un disgusto, sabrá Dios cuando haya un disgusto"
	E6	"Pero llegaba y me recibía con cariño y pues yo también no iba a llegar mal"
	E7	"El valor principal es el amor, el respeto, la confianza, la comunicación, esos son"
	E8	"Puedo hablar fácilmente de cómo me siento, y eso es en distintas situaciones, porque no nada más es con mi pareja, es con las demás, con el entorno de las personas, porque lo considero que es natural, es natural que me enoje, es natural que traiga problemas, la otra persona es la que a lo mejor no sabe que los traigo, así es, así le veo"

Fuente: elaboración propia.

Tabla 45. Evidencias de categoría no gritos ni malas palabras

Categoría	Entrevistado	Evidencia
No gritos ni malas palabras	E1	“No se necesita gritar, ni mucho menos”
	E2	“Nunca ofendo a mi pareja, a mi cónyuge nunca lo ofendo, simplemente quizás a lo mejor en forma, ¿qué será? como de platicar las cosas y de repente la maldición, la palabra obscena pero de ofender nunca a mi pareja no, a mi cónyuge no”
	E3	“Porque la casa debe, debe de ser una casa donde haya bendiciones no maldiciones, para eso está la calle y para eso están las cantinas, porque inclusive yo en la casa les digo: Aquí no me dicen groserías”
	E4	“Nunca maldigo, no me gusta decir maldiciones ni quiero que se digan en mi casa.”
	E5	“No, porque él no permite, entonces yo no le daría un mal gusto”
	E6	“No, porque nunca las usamos, las use en el trabajo, con los amigos, pero con ella no, porque no sé, nunca, con mis hijos menos, nunca los trate de chiquitos, nunca, tenemos unos dos bisnietos y me da mucho coraje pero no digo nada ni hago nada que los regañen o les estiren el pelo, nunca le grite a mi señora ni le dije una maldición”
	E7	“No considero necesario gritar, además que no he practicado mucho los gritos, porque hace poco estuve en un curso y este, se trataba de gritar y no me salía la voz, ósea, si gritaba, pero según yo hacia la mímica, porque no me vaya a lastimar yo la garganta, entonces la verdad que no, no lo considero necesario gritar”
	E8	“Porque precisamente es una manifestación de la frustración que puedo tener en ese momento respecto a lo que quiero obtener y se convierte en una pantalla de lo que realmente quiero decir”

Fuente: elaboración propia.

8.5.3. Tolerancia a la frustración

Se describen los resultados arrojados por el software MAXQDA versión número 12, en donde se realizó la medición de la variable de tolerancia a la frustración, compuesta por dos categorías: manejo del estrés y disposición optimista al cambio. Los resultados muestran las

frecuencias en las que los ocho entrevistados mencionan la variable propuesta en la hipótesis.

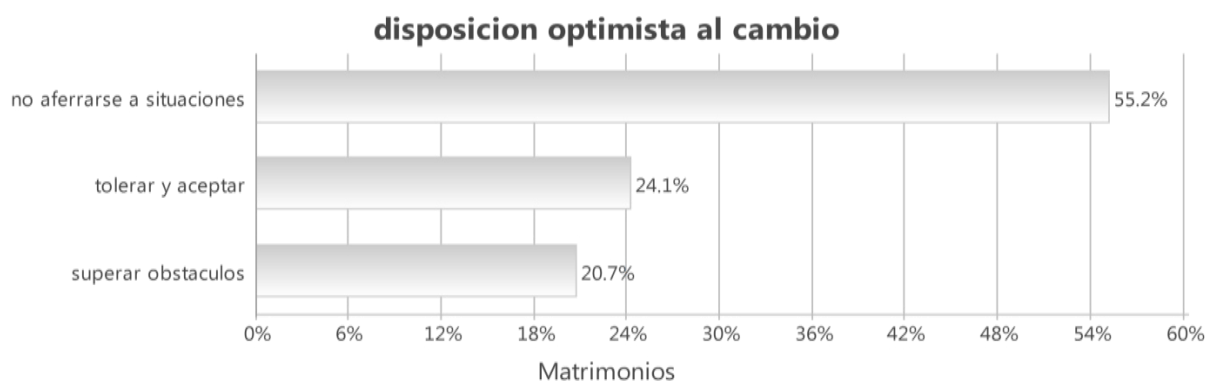
Tabla 46. Categoría de disposición optimista al cambio

Nombre	Frecuencia	% porcentaje	% porcentaje (válido)
no aferrarse a situaciones	16	55.17	55.17
tolerar y aceptar	7	24.14	24.14
superar obstáculos	6	20.69	20.69
Total (Válido)	29	100.00	100.00
Faltante	0	0.00	-
Total	29	100.00	-

Fuente: MAXQDA versión número 12.

Los resultados arrojan que los entrevistados no se aferran a situaciones que no funcionan o que en ese momento no se presentan de la forma que quisieran, hecho que indica flexibilidad mental y disposición al cambio. Sobre superar los obstáculos quizá es menor su frecuencia, por el factor flexibilidad, que quizá no se tiene la percepción de obstáculos.

Gráfica 27. Categoría de disposición optimista al cambio



Fuente: MAXQDA versión número 12.

En la gráfica se rectifica la frecuencia sobresaliente de no aferrarse a situaciones. Un aspecto que se observa es que para los entrevistados resulta más simple tolerar y aceptar que superar obstáculos, quizá porque esos obstáculos como se mencionó con anterioridad, no se perciben como tal, no se permiten generar un estancamiento.

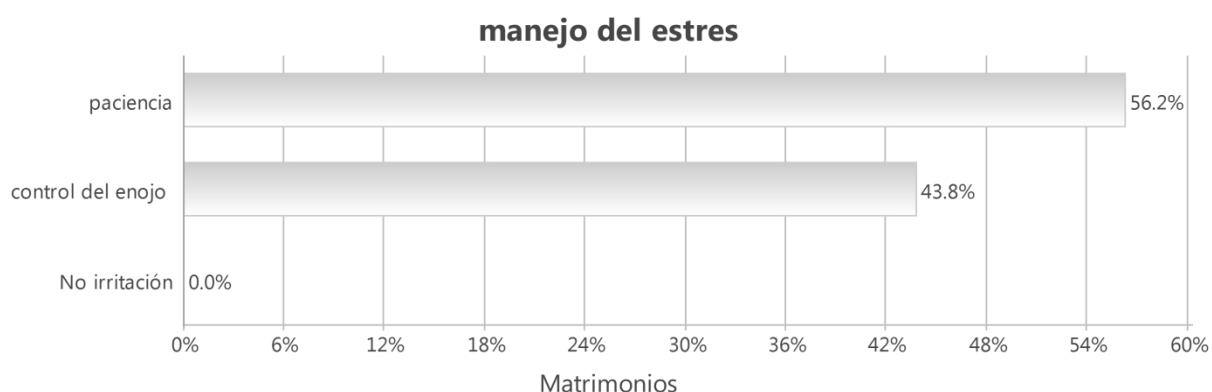
Tabla 47. Categoría de manejo del estrés

Nombre	Frecuencia	% porcentaje	% porcentaje (válido)
Paciencia	18	56.25	56.25
control del enojo	14	43.75	43.75
No irritación	0	0.00	0.00
Total (Válido)	32	100.00	100.00
Faltante	0	0.00	-
Total	32	100.00	-

Fuente: MAXQDA versión número 12.

Sobre la categoría de manejo del estrés, se muestra que los sujetos entrevistados se consideran más pacientes que con la habilidad de controlar su enojo. Aunque las frecuencias no se encuentran muy alejadas, saber esperar en paz es una cualidad que señalaron se desarrolló más con el tiempo.

Gráfica 28. Categoría de manejo del estrés



Fuente: MAXQDA versión número 12.

Con la representación de la gráfica se confirma la relevancia de paciencia, incluso es la subcategoría que tiene más frecuencia en la medición de la variable. Lo que indica que los entrevistados son sujetos que saben esperar en paz ante las circunstancias que se les presentan en la vida, consideran que controlan su enojo y no ven la adversidad como obstáculo, sino como una oportunidad para esperar que las situaciones fluyan de forma natural.

A continuación se pueden observar dos tablas referentes a las categorías anteriormente señaladas sobre la variable de tolerancia a la frustración. Se presentan algunas de las respuestas reales que proporcionaron los entrevistados, las cuales sirven como evidencia para dicho estudio.

Tabla 48. Evidencias de categoría de disposición optimista al cambio

Categoría	Entrevistado	Evidencia
Disposición optimista al cambio	E1	“Cuando hay un obstáculo hacia un propósito o un objetivo que va a traer beneficios al desarrollo, eh, el que no salga a la primera, no considerarlo como una derrota y no volverlo a intentar”
	E2	“No me aferro a eso, si no se llega a realizar pues por algo, por algo, puedo pasar, o quizás, eh, tenga otra oportunidad”
	E3	“El no pelear, el no querer forzarse o aferrarse a que uno tiene la razón hay pleito, entonces de que él se aferre yo digo “no mejor vamos a cambiar de tema”, de que yo me aferro dice él, bueno ya cambio de tema, y ya, entonces le digo ahorita también la etapa en que estamos viviendo, ahorita mi esposo y yo es mejor todavía que cuando nos casamos”
	E4	“No me aferro, a cosas que no me salen, busco la forma de superarlo todo y la encuentro”
	E5	“Aceptar lo de él, que era pobre, acepte todo. Aceptar todo, que todo, que el primero se lamentaba, pero fue tan bueno que recogió a su hermana con hijos, yo no le reprochaba, miguitas con manteca, manteca gruesa de las chivas, estas agusto, si fíjate que sí, porque te quise y te quiero hasta la fecha, porque nunca le reclame, ni él”
	E6	“Pues en trabajo, había cosas que no me salían y por qué, pues ya estaba caliente de la cabeza, como trabajando con papel, se emplea uno, yo dejaba eso y luego ya lo encontraba”
	E7	“Pues les hago frente, porque no hay otra más que hacerlo, es lo que me ha enseñado a mí la vida, hacerle frente a lo que se me presenta, logro vencerlos muchas veces, no todas, y siempre busco alternativas”
	E8	“Pues, eh, como soy ingeniero civil los analizo mucho y esos obstáculos que eh aprendido que cualquier obstáculo se puede derribar, se puede dar la vuelta o se puede

		desaparecer pero todo depende de uno, o todo depende de mí”
--	--	---

Fuente: elaboración propia.

Tabla 49. Evidencias de categoría de manejo del estrés

Categoría	Entrevistado	Evidencia
Manejo del estrés	E1	“Pero si, si, tolerar una cualidad; otra es la paciencia, la paciencia este, eh, eh, el controlar, el manejar las cosas por impulsos, este, ecuanimemente”
	E2	“Bueno este quizá ahora sí, anteriormente a lo mejor sí, no tenía la paciencia que hoy puedo tener, quizás por la edad, te hace madurar más, ¿sí?, te hace madurar más, ver las cosas más, más allá, entonces a lo mejor su ahora puedo estar más tranquila”
	E3	“Con mi esposo, eh, trato de, de tenerle precisamente paciencia y tolerancia, trato de hacerlo, porque yo me eh propuesto tenerle paciencia y tenerle tolerancia y digo: Martha acuérdate que tiene 91 años”
	E4	Bastante, bastante, se necesita tener paciencia para poder superar toda clase de obstáculos dentro del matrimonio.
	E5	no me aferraba, era paciente.
	E6	“Pues sí, porque no se me enojar, no se amanecer enojado, hay gente que amanece de malas porque le hablan a desayunar o porque se va a acostar, yo no soy de esos, yo amanezco y me levanto, me meto al baño, voy a desayunar, lo que me pongan yo eso desayuno”
	E7	“Porque la vida me ha enseñado que la paciencia me puede llevar a mejores logros, esa es una gran diferencia de edades, este, y por las que he pasado y he aprendido a serlo”
	E8	“Pues lo que hago es contenerme porque eh aprendido que la situación que en ese momento se suscita puede llegar a ser explosiva, pero depende de mí contenerme”

Fuente: elaboración propia.

Se establece como primera conclusión en el estudio cualitativo la presencia de categorías, que señalan las cualidades de las variables propuestas dentro de la hipótesis. En primer lugar de frecuencias se encuentra la variable de lenguaje asertivo, en segundo lugar tolerancia a la frustración y en un tercer lugar la escucha activa.

La subcategoría que tuvo una mayor representación fue el de plática, respeto y acuerdos, continuando con el de gritos, ambos pertenecientes a la variable de lenguaje asertivo, por lo que el estudio arroja que los matrimonios entrevistados cuentan con la habilidad de conversar de forma respetuosa sin gritos y son capaces de obtener acuerdos. Factor principal para el favorecimiento de la cultura de paz.

En un tercer lugar de frecuencias se encuentra la cualidad de la paciencia, perteneciente a la variable de tolerancia a la frustración. En cuarta posición está el indicador de no aferrarse a situaciones, perteneciente a la misma variable. Las últimas posiciones las ocupa escuchar y actividades personales, cualidades de la variable escucha activa.

Como segunda conclusión se establecen que las cualidades del lenguaje asertivo son las más presentes en los matrimonios longevos de la población saltillense. Se observa que aunque los entrevistados en ocasiones no saben cómo expresar sus emociones o sentimientos, tienen muy claro la forma en que se debe hablar con la pareja.

Es preciso mencionar la capacidad de paciencia que ha generado el factor tiempo dentro de lo que manifestaron los entrevistados. A mayor tiempo, mejor calidad de tolerancia hacia situaciones que pudieran resultar frustrantes a temprana edad. Es por eso la necesidad de fomentar las uniones de pareja en edades tardías, donde el factor tiempo haya fortalecido la resistencia.

Se manifiesta la carencia detectada en los matrimonios longevos saltillenses en el aspecto de escuchar, aunque los entrevistados manifestaron su preferencia por escuchar, se percibe que se requiere de más características que favorezcan la calidad del estilo, para convertirlo más activo.

Dentro de la información que se analizó de los sujetos entrevistados se encontraron respuestas que no coincidían con las palabras asociadas que se había propuesto dentro del instrumento explicativo, es por esa razón que se presenta un cuadro de hallazgos, en donde

se describen conceptos nuevos que pudieran servir de partida para las próximas investigaciones.

Tabla 50. Descripción de hallazgos

No.	Descripción del hallazgo
1	Los sujetos entrevistados indicaron que es posible la cultura de paz dentro del matrimonio.
2	El concepto de cultura de paz es comprendido por todas las parejas entrevistadas.
3	La cultura de paz dentro del matrimonio según los entrevistados está relacionado con: platicar, ser pacífico, respeto, responsabilidad, acuerdos, no pelea y no violencia.
4	La cultura de paz en el matrimonio se construye mediante parámetros: control de la ira, pláticas sin gritos, ni obscenidades, amor, acuerdos, confianza y respeto a las diferencias.
5	La confianza como un componente fundamental para la relación armoniosa entre la pareja.
6	Las mujeres tienden a guardar sus emociones de enojo, no saben expresarlas.
7	Se observa un indicador de cambio generacional en la sujeto mujer participante más joven.
8	Los hombres señalan relación entre un mal manejo de la frustración y violencia.
9	El tiempo es un factor ha favorecido la relación de pareja en los entrevistados.
10	Entre menos años de casados tenga la pareja, sus respuestas son más concretas.
11	Se observó la cortesía como una acción permanente en todos los entrevistados.

Fuente: elaboración propia.

Dentro de las primeras preguntas de encuadre que se realizaron a los entrevistados se observó que existe una comprensión adecuada del concepto de cultura de paz, además de que los participantes consideran que es posible construir una cultura de paz en la convivencia diaria dentro del matrimonio.

Los participantes relacionan la cultura de paz con: ser pacífico, platicar para resolver problemas y concluir en acuerdos. Se encuentra basada en la responsabilidad, el amor, comunicación y respeto de los cónyuges, con la intención de crear armonía y no desencadenar violencia.

Para la edificación de la cultura de paz dentro del matrimonio señalan los entrevistados, es indispensable establecer una serie de parámetros que se encuentran relacionados con el

control de la ira, platicar sin utilizar palabras obscenas ni gritos, llegar a acuerdos mutuos, amor, confianza y respeto por las diferencias.

El concepto de confianza, fue utilizado en diversas ocasiones por los participantes como un componente indispensable en el matrimonio, ya que de ahí se origina un comportamiento positivo y pacífico entre los cónyuges. Por lo que se considera relevante su estudio para próximas investigaciones relacionadas con la cultura de paz dentro del matrimonio.

En las preguntas vinculadas al tema de la comunicación, en especial en el caso de las mujeres participantes se detectó que tienden a guardar sus emociones de ira, debido a que les resulta complicado expresarse, no conocen la forma de hacerlo y optan por callar. La situación se observó en las mujeres con relaciones de 30, y 60 años de casadas.

Lo interesante fue el contraste que generó la participante más joven, con 20 años de casada ya que manifestó lo contrario que las entrevistadas con más longevidad en sus matrimonios, comentó que le resultaba sencillo demostrar cuando se encontraba enojada y hablar de sus emociones no era un problema ya que lo hacía fácilmente.

Quizá sea un dato interesante a considerar en próximos estudios de mujeres más jóvenes en matrimonios menos longevos, en donde se investigue el proceso de comunicación, en especial la forma en que expresan su ira, sentimientos o emociones. Para realizar una comparativa del pasado y el comportamiento comunicacional contemporáneo.

En el caso de los hombres entrevistados, señalaron una relación muy cercana que existe en el inadecuado manejo de la frustración y la generación de comportamientos violentos. Se manifestó que al encontrarse desesperados por situaciones difíciles no saber controlarse, podría ser el causante de violencia, por no saber cómo manejar la realidad.

Otro de los hallazgos interesantes, en especial en las parejas más longevas, quienes tienen mayor disposición a contar su experiencia, fue el factor tiempo como un aliado en la calidad de la relación de pareja. Indicaron que el tiempo les ha favorecido en el aumento de la paciencia, tolerancia y cooperación en actividades domésticas por parte de los dos cónyuges.

En la observación general hacia los participantes se encontró presente la cualidad de la cortesía en todos. Se detectó amabilidad, respeto y disposición en los sujetos entrevistados, aptitudes que generan congruencia en las respuestas que proporcionaron para el estudio cualitativo.

La tercera conclusión manifiesta que en este estudio cualitativo en particular realizado a ocho sujetos, mediante la técnica de entrevista a profundidad semiestructurada, se comprueba que a mayor longevidad en el matrimonio existe una predisposición al aumento en la calidad de componentes que favorecen la cultura de la paz dentro del matrimonio.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente apartado tiene como objetivo exponer los resultados del estudio cuantitativo y cualitativo que sirvan como argumentos para comprobar la presencia o ausencia de las variables propuestas en la hipótesis de investigación. Como primera parte se presentan los resultados cuantitativos, continuando con los cualitativos para finalizar con conclusiones.

Para retomar el contexto de la investigación es pertinente recordar el problema de investigación, el cual reside en la carencia de componentes que favorecen la cultura de paz dentro del matrimonio, lo cual se ve reflejado en las estadísticas de violencia en la pareja o matrimonio que se vive actualmente en el país.

La pregunta de investigación establecida fue conocer ¿cuáles eran los componentes individuales que favorecen la cultura de paz dentro del matrimonio? para lo que se propuso la hipótesis que respondía a la pregunta, señalando al lenguaje asertivo, la tolerancia a la frustración y la escucha activa como los componentes individuales que favorecen la cultura de paz en el matrimonio.

Como primera fase se realizó la aplicación del instrumento cuantitativo a 75 matrimonios, en total 150 encuestas a sujetos saltillenses, para después finalizar con la aplicación del instrumento cualitativo, para el cual se recolectó la información recabada de ocho entrevistas a profundidad. Después de realizar el análisis se obtuvieron resultados que permitieron conocer si la hipótesis propuesta se cumplía o por el contrario era rechazada.

Al ser la hipótesis de carácter totalmente descriptiva sólo se realizó un análisis de resultados descriptivos en donde se obtuvieron frecuencias. No se ejecutó otro tipo de prueba en el programa SPSS debido a las características de la hipótesis, en donde no se presenta una variable independiente que genere cambios en las variables dependientes, por lo tanto al realizar un análisis sólo descriptivo, puede aprobar o rechazar la hipótesis sin dificultad.

Respecto a los resultados cuantitativos se encontró la existencia en un 85% de la variable de lenguaje asertivo en las personas encuestadas, por lo que se considera la variable más

presente. Como segundo lugar la variable de tolerancia a la frustración con un 75% lo cual indica su existencia. Por último la variable de escucha activa con un 57% siendo la más baja, pero prevaleciendo como mayoría.

Como se observa en los porcentajes de los resultados cuantitativos, las tres variables propuestas superan la mitad de la población encuestada por lo que se puede afirmar que en totalidad la mayoría de los sujetos encuestados cuenta con los componentes propuestos, quizá no en la misma cantidad pero su existencia se encuentra fundamentada.

Dentro del análisis de resultados referente al tema de comunicación, en donde la preferencia determinante de las personas encuestadas es por hablar más que por escuchar. De ninguna forma se niega que las personas no sepan escuchar, lo hacen, pero sigue existiendo un déficit en el proceso de comunicación que indica la necesidad de reforzar el silencio para ejercer una mejor calidad del entendimiento en el mensaje.

Se observa un proceso de comunicación con cierta falta de equilibrio entre el emisor y receptor, pero a su vez resulta funcional, debido a que al utilizar un lenguaje asertivo se inicia la apertura al diálogo de forma pacífica, lo cual abre un espacio de intercambio de información de sucesos importantes, aunque se omitan otro tipo de datos y no se exprese todo lo que se piensa o se siente y en ocasiones la calidad de la escucha no sea la óptima, existe un espacio para comunicarse.

En la variable de lenguaje asertivo, la más presente dentro del estudio cuantitativo, el 70% de los encuestados señalan que muchas veces y siempre resuelven sus problemas con respeto, lo cual indica primeramente la existencia de matrimonios con cultura de paz y de forma consecutiva alta autoestima, ya que esta se encuentra relacionada con los estilos de comunicación que eligen los sujetos.

Los resultados señalan una alta tolerancia a la frustración en los encuestados, principalmente en la disposición optimista al cambio. Los sujetos tienden a buscar alternativas, favoreciendo la negociación, quizá es por una de las razones que se hace

presente la longevidad en sus matrimonios. Aunque respecto al tema del estrés los sujetos femeninos presentan un mejor manejo respecto a los sujetos masculinos que prefieren ser indiferentes ante las preguntas relacionadas.

En la variable de la escucha activa, la cual se encuentra en el último lugar, pero presente, se observa un fenómeno interesante, debido a que la tecnología no ha superado distraerlos de escuchar, esto se ve reflejado en que son capaces de deshacerse de celulares y aparatos para brindar atención y mirar a los ojos cuando alguna persona habla.

Es indispensable mencionar que ninguna de las variables presentó un porcentaje de 100% lo que en primera instancia no demerita la existencia de los mismos, debido a que a menos que todos los sujetos encuestados hayan tenido un entrenamiento previo, podrían conocer la forma adecuada de hablar, tolerar y escuchar, sin embargo se comprueba que el factor tiempo, ha hecho existentes los componentes encontrados.

No haber descubierto una variable al 100% indica la necesidad de reforzar los componentes y corrobora la teoría del déficit, en especial en el tema de la escucha activa, en donde se refleja que las personas saben escuchar, pero se requiere de un entrenamiento que permita habilitar a los sujetos a escuchar de forma más activa.

Respecto a los resultados cualitativos, la subcategoría más señalada en frecuencias, fue la de plática, respeto y acuerdos, continuando con la subcategoría de no gritos. Ambas pertenecientes a la variable de lenguaje asertivo, lo que señala que la habilidad de platicar sin gritos y concluyendo en acuerdos era la forma más común de solucionar sus conflictos.

La generación de los baby boomers, opta por estar en desacuerdo con la violencia doméstica como señalan algunos autores. La influencia que tenía el valor del respeto de las generaciones anteriores y el tradicionalismo se ve reflejada en los resultados que se han obtenido en la investigación de tipo cualitativa, en donde el lenguaje respetuoso principal característica del lenguaje asertivo, sigue presente en la relación de los cónyuges.

Como segunda característica más mencionada se encuentra la subcategoría de paciencia y no aferrarse a situaciones, ambas pertenecientes a la variable de tolerancia a la frustración. Por lo que se puede afirmar que los sujetos encuestados tienen la habilidad de esperar en paz situaciones que no están bajo su control, así como la capacidad de flexibilidad mental, que les permite superar obstáculos.

Estas características mencionadas de inteligencia emocional encontradas en los entrevistados refuerzan su habilidad en superar inconvenientes que tienen los sujetos con tolerancia a la frustración, estas se ven reflejadas en el estatus socioeconómico de la mayoría de los encuestados y entrevistados, los cuales señalaron pertenecer a un estatus medio, lo cual indica que no han padecido necesidades básicas.

Las respuestas sociodemográficas mencionadas podrían indicar ausencia del conflicto de tipo económico, uno de los tres tipos más comunes dentro de los matrimonios. La afirmación se fundamenta en las respuestas de sujetos encuestados y entrevistados, lo cual podría ser un factor que ha favorecido la convivencia y la longevidad. Al no estar sumergidos en cubrir asuntos de pobreza, la paz positiva se hace presente.

La tercera cualidad más mencionada en los entrevistados pertenece a la categoría de atención y comprensión, lo que indica que los sujetos saben escuchar y el tema lo consideran relevante para la convivencia, quizá no de la forma más activa, pero tienen la disposición de dejar sus actividades personales para atender a otra persona que requiera hablar.

Sobre la cualidad de tener actividades personales que los entrevistados señalan, la mayoría indica que tiene pasatiempos que disfrutan realizar en soledad, no tienen problema con distraerse, lo cual señala que tienen la capacidad de permanecer en silencio, factor que favorece la escucha activa en su matrimonio, lo que favorece el diálogo y la cultura de paz.

CONCLUSIONES Y PROPUESTAS

Dentro del presente apartado se aportan las conclusiones finales del estudio realizado. Se genera una compilación de las ideas fundamentales que surgieron de la reflexión del marco teórico y los resultados generados a partir de la aplicación del instrumento cuantitativo y cualitativo. También se agregan una serie de propuestas encaminadas a futuros estudios que se consideran pudieran realizarse.

Es preciso retomar los principios que tenía el matrimonio en sus inicios, el cual se encontraba basado en la unidad, el honor, la dignidad y el amor. La problemática empieza cuando el fundamento se pierde en su totalidad y la construcción de una vida en conjunto se convierte en una decisión sin cimientos, producto de la inmadurez, moda y carente de conocimiento de la responsabilidad y compromiso que implica ser un formado de la célula social.

Retomar la relevancia del matrimonio como célula de la sociedad, debido a que es el medio por el cual se transmiten costumbres, tradiciones, es el camino por el que se traslada la cultura. Es el origen de las generaciones futuras, donde se pueden germinar los componentes que favorezcan una cultura de paz.

Observar la naturaleza humana es una de las claves para encontrar soluciones ante la violencia emocional. Las cualidades natas de comunicación y conflicto que se encuentran adheridas al ser, deberían ser la base de la educación, educar en la expresión adecuada de los sentimientos, pensamientos y emociones en el momento correcto, inhibiría la escala del conflicto.

Comprender la cultura de paz promoviendo la igualdad de género pretende asignar el rol de paz que ha sido otorgado sólo a las mujeres, desde tiempos pasados también a los hombres, ofreciéndoles la oportunidad de retomar la esencia del ser humano la cual se encuentra libre de competencias, poder y violencia.

El fomento a la equidad de género no pretende señalar a los hombres como victimarios y a las mujeres como víctimas, lo que promueve es devolverle a la mujer su valor cognitivo y de desarrollo profesional y al hombre la oportunidad de ejercer una conexión más fuerte con sus hijos, promoviendo los principios de la ética del cuidado, la vigilancia de las palabras, la atención en la escucha y la calma ante las adversidades como una forma de trabajo en equipo que favorezca la construcción de paz.

La cultura de paz, implica impulsar programas que enseñen inteligencia emocional, el desarrollo de actitudes positivas, promover la resistencia emocional, aquella que permita ver los obstáculos como áreas de oportunidad. Avivar la cultura del esfuerzo que se percibe otras generaciones ha utilizado como ancla para sobresalir y lograr metas.

Se siguen estableciendo metodologías para relacionarse con los demás, cuando para generar un proceso de aceptación hacia los demás, como primer paso se debe de crear una aceptación hacia sí mismo, eso requiere tiempo, entrenamiento, interiorización, procesos que fortalezcan la autoestima del individuo para que exista una confianza y después pueda establecer relaciones de confianza y afecto con los demás.

Educar a las nuevas generaciones en autoestima, control mental, reflexión, autoconocimiento con el propósito de reconocer su cuerpo emocional y lograr transformar emociones de ira, miedo o dolor, podría ser un antídoto real para lograr un estado de paz idóneo que se vea reflejado en las relaciones interpersonales.

Se percibe la relevancia y poca difusión que se le otorga a los estudios relacionados con la ciencia de la paralingüística. Enseñar sobre el tono de voz adecuado para entablar conversaciones, de acuerdo a la persona con la que se relaciona. Es diferente hablar con conocidos, compañeros que con la pareja, se requiere de un especial tono de voz que favorezca la convivencia armoniosa.

Otro de los puntos a tratar, es retomar el tema de la mente, el cual se pretende sea abordado con seriedad, principalmente en las técnicas de meditación o atención plena que

se han mencionado con anterioridad, enfatizando que es asunto de la ciencia atender a investigaciones relacionadas con el beneficio de la sociedad, para elevar su calidad de vida.

La educación en el silencio, es un asunto que requiere ser abordado por la ciencia. Obtener calma, requiere de tiempo, ejercicios contantes de relajación, los cuales permiten calmar el cuerpo, mente, espíritu. Estudiar al ser humano desde una concepción holística es materia de la ciencia.

Otro factor interesante por mencionar es el tiempo. Mejorar la calidad de las relaciones afectivas requiere de tiempo para ejercer cuidado, dedicación, pensar antes de hablar, escuchar y tolerar requiere tiempo. En un mundo acelerado es de importancia enfatizar en las prioridades del ser, brindar atención a las personas, comprender que el proceso de vida tiene un ciclo de inicio y fin.

Un tema urgente debido al uso de la tecnología en la actualidad. Las redes sociales han incrementado el aumento de factores que bloquean de la escucha, su falta de regulación ha incrementado una separación de la convivencia, los estudios les llaman presencia física pero atención ausente, la nueva forma de convivencia en la que la tecnología ha distanciado a las personas.

Sobre los resultados llevados a cabo en el estudio, primero de forma cuantitativa y después cualitativamente, se establecer la aceptación de la hipótesis propuesta en donde los componentes que favorecen la cultura de paz en el matrimonio son: lenguaje asertivo, tolerancia a la frustración y escucha activa. En este sentido se establece un orden de acuerdo a las frecuencias mayoritarias.

El grupo de matrimonios estudiados, presenta características relacionadas con la generación de los baby boomers. Respecto al factor socioeconómico, se colocan es un estatus medio, el cual se percibe la cultura del esfuerzo se hace presente por la flexibilidad que se tiene frente al cambio y la búsqueda de alternativas las cuales favorecen la cultura de paz dentro del matrimonio.

El estudio que se realizó permitió conocer que en la muestra donde se realizó con características definidas, es posible la resolución de conflictos sin violencia dentro del matrimonio, es viable lograr una comunicación basada en el respeto y conocer que el nivel de tolerancia se incrementa con la longevidad de la unión.

Después de señalar una serie de conclusiones obtenidas de la reflexión del marco teórico y los resultados obtenidos del estudio que se realizó, se presentan una serie de propuestas encaminadas a realizar investigaciones posteriores.

Se sugiere el estudio de la cultura de paz y el matrimonio de la generación de los millenials. Ante los cambios tecnológicos que existen en la actualidad, el fenómeno de las redes sociales como Facebook y el doble check de whats app se requieren estudios que permitan conocer la naturaleza actual de la convivencia dentro del matrimonio, factores que la tecnología está generando.

También se considera necesario el estudio de los diferentes tipos de uniones que existen en la actualidad. Las parejas homosexuales podrían ofrecer componentes que favorezcan la cultura de paz. Se requiere el acercamiento a los diferentes tipos de convivencia que existen, tales como los diferentes tipos de familia.

La variable de confianza, es una constante que fue mencionada por los matrimonios en el estudio, por lo cual se sugiere su estudio, principalmente porque se encuentra relacionada con la autoestima de los individuos mexicanos. La confianza y estima son constructos que requieren ser analizado dentro de la sociedad mexicana, debido a la relación directa que tiene con las emociones y la violencia.

Se sugiere la investigación científica basada en la trangeneracionalidad, en donde la revisión y el estudio del árbol genealógico de las personas, pudiera rescatar información interesante sobre los patrones de conducta repetitivos, favoreciendo a la resolución de conflictos heredados y no resueltos que bloquean la armonía y desarrollo pacífico del ser.

REFERENCIAS

- Abello Llanos, R. (2009). *La investigación en ciencias sociales: sugerencias prácticas sobre el proceso*. Obtenido de Investigación y Desarrollo : <http://www.redalyc.org/pdf/268/26811984010.pdf>
- Abrego Franco , M. (2010). *La situación de la educación para la paz en México en la actualidad*. . Obtenido de Espacios Públicos : <http://www.redalyc.org/pdf/676/67613199010.pdf>
- Acevedo Velasco, V., & Restrepo de Giraldo, L. (2010). *Experiencias de parejas sobre vivir feliz en pareja*. Obtenido de Pensamiento Psicológico: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80115648006>
- Acosta Mesas, A. (2004). Regulación de conflictos y sentimientos. En B. Molina Rueda , & F. Muñoz , *Manual de Paz y Conflictos* (págs. 202-222). Granada: Universidad de Granada.
- Aguila Carralero, A. (2010). *Consideraciones acerca de la importancia del empleo del lenguaje no verbal para el exitoso desempeño profesional jurista*. Recuperado el 9 de diciembre de 2015, de Revista del Instituto de Ciencias Jurídicas: <http://www.redalyc.org/pdf/2932/293222977011.pdf>
- Aguilar Morales , J., & Vargas , J. (2010). *Comunicación Asertiva* . Recuperado el 17 de noviembre de 2014, de Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C: http://www.conductitlan.net/psicologia_organizacional/comunicacion_asertiva.pdf
- Aguilar Morales, J., & Vargas Mendoza, J. (2010). *Comunicación Asertiva*. Recuperado el 12 de febrero de 2015, de Network de Psicología Organizacional : www.conductitlan.net/psicologia.../comunicacion_asertiva.pdf
- Allen, M. (2013). *Cómo Callar Su Mente: Relájese y Silencie la Voz de su Mente Hoy*. Unión Europea: Empowerment Nation.
- Alonso García, J. (2005). *Prácticas educativas familiares y autoestima*. Obtenido de Psicothema: <http://www.psicothema.com/pdf/3067.pdf>
- Álvarez-Gayou Jurgenson , J. (2004). *Cómo hacer investigación cualitativa* . Mexico D.F.: Paidós.
- Amarista, F. (2008). *La Violencia*. Recuperado el 5 de febrero de 2016, de Gac Méd Caracas: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0367-47622008000400002&script=sci_arttext
- Araque, F., & Rodríguez, X. (mayo-agosto de 2008). *Familias y discurso escolar*. Obtenido de Omnia: <http://www.redalyc.org/pdf/737/73714203.pdf>
- Arbeláez, J. (2014). *Súper Lenguaje Corporal*. México: Mente Lateral.

- Arbeláez, J. (2014). *Súper Lenguaje Corporal*. Estados Unidos: Mente Lateral.
- Arias Galicia, F. (1989). *Evaluación sobre la escala de satisfacción marital*. Recuperado el 12 de enero de 2015, de Revista Latinoamericana de Psicología : www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP03704.pdf
- Asamblea Legislativa del Distrito Federal . (17 de noviembre de 2013). *URGEN ERRADICAR VIOLENCIA EN NOVIAZGO EN DF*. Obtenido de <http://www.aldf.gob.mx/comsoc-urgen-erradicar-violencia-noviazgo-df--15774.html>
- Ayala Carabajo, R. (2008). *LA METODOLOGÍA FENOMENOLÓGICO-HERMENÉUTICA DE M. VAN MANEN EN EL CAMPO DE LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA. POSIBILIDADES Y PRIMERAS EXPERIENCIAS*. Obtenido de Revista de Investigación Educativa: <http://www.redalyc.org/pdf/2833/283321909008.pdf>
- Balart Gritti, M. J. (mayo de 2013). *La empatía: la clave para conectar con los demás*. Recuperado el 9 de febrero de 2016, de Observatorio de recursos humanos y relaciones laborales.: http://www.gref.org/nuevo/articulos/art_250513.pdf
- Bally , C. (1977). *El lenguaje y la vida*. Buenos Aires : Losada S.A. .
- Barreto, A. (2011). *Tóxicos Emocionales*. Madrid: CCS.
- Barrio Maestre, J. (2001). *El marco sociocultural de la educación para la paz*. Obtenido de Educación y Educadores: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83440403>
- Bar-Tal, D., Rosen, Y., & Nets-Zehngut, R. (2011). Educación para la paz en las sociedades implicadas en conflictos prolongados y resistentes a su resolución: objetivos, condiciones y direcciones. En D. Páez Rovira, C. Martín Beristain , J. González-Castro , N. Basabe Barañano , & J. de Rivera , *Superando la violencia colectiva y construyendo la cultura de paz* (págs. 495-535). Madrid: Fundamentos.
- Batthyány , K., & Cabrera , M. (2011). *Metodología de la Investigación en las Ciencias Sociales*. Obtenido de Universidad de la República de Uruguay: http://www.cse.edu.uy/sites/www.cse.edu.uy/files/documentos/FCS_Batthianny_2011-07-27-lowres.pdf
- Bautista Pino, J. (17 de octubre de 2011). *Hombres y mujeres, dos formas de comunicarse*. Recuperado el 16 de noviembre de 2014, de El Rincón de la Ciencia y la Tecnología: Un blog dedicado a la difusión científica y tecnológica: <http://elrincondelacienciaytecnologia.blogspot.mx/2011/10/por-que-hombres-y-mujeres-hablan-de.html>
- Bien Greaves, B., & Von Mises, L. (12 de marzo de 2012). *La cooperación humana*. Obtenido de Mises Hispano: <http://www.miseshispano.org/2012/03/la-cooperacion-humana/>

- Blas, V. (2015). *La Inteligencia Optimista*. Buenos Aires: V&R.
- Boletín UNAM-DGCS-403. (8 de junio de 2011). *VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO AFECTA A 76 POR CIENTO DE LAS PAREJAS MEXICANAS*. Obtenido de http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2011_403.html
- Buelga, S. (julio-diciembre de 2014). *La empatía: entenderla para entender a los demás*. Recuperado el 9 de marzo de 2016, de Pensamiento Psicológico: <http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/941>
- Burke, P. (2001). *Hablar y Callar*. Barcelona: Gedisa, S.A.
- Cabello Tijerina, P. (2012). *La mediación como política social aplicada al fortalecimiento de la cultura de paz en México y España*. Recuperado el 27 de abril de 2016, de DIGITUM Biblioteca Universitaria: <https://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/28093>
- Cala, I. (2015). *Hablar con Franqueza*. Recuperado el 24 de noviembre de 2015, de Cala Enterprises: <http://ismaelcala.com/hablar-con-franqueza/>
- Cala, I. (2013). *El poder de escuchar*. USA: Press.
- Calderón Concha, P. (2009). *Revista de Paz y Conflictos*. Obtenido de Teoría de conflictos de Johan Galtung: <http://www.redalyc.org/pdf/2050/205016389005.pdf>
- Calderón Concha, P. (2009). *Teoría de conflictos de Johan Galtung*. Recuperado el 27 de abril de 2016, de Revista de paz y conflictos: http://www.ugr.es/~revpaz/tesinas/rpc_n2_2009_dea3.pdf
- Cano Vindel, A., & Miguel Tobal, J. (2001). *Ansiedad y Estrés*. Recuperado el 28 de septiembre de 2014, de Emociones y salud.: <http://www.psiquiatria.com/ansiedad/emociones-y-salud/>
- Carabaza González, J. (enero-abril de 2007). *El papel de la prensa en la construcción de las representaciones sobre la problemática ambiental en los habitantes de Saltillo, Coahuila*. Recuperado el 10 de abril de 2015, de Convergencia. Revista de Ciencias Sociales: <http://www.redalyc.org/pdf/105/10504303.pdf>
- Cárdenas Castro, M., & Yáñez Yéñez, S. (17 de diciembre de 2010). *Nuevas formas de muestreo para minorías y poblaciones ocultas: muestra por encuestado conducido en una población de inmigrantes sudamericanos*. Recuperado el 15 de noviembre de 2016, de Universidad Católica del Norte de Chile.: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/577>
- Casas Anguita, J., Repullo Labrador, J., & Donado Campos, J. (15 de mayo de 2003). *La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos*. Obtenido de ELSEVIER: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738>

- Castanyer Mayer-Spiess, O. (2011). *La Asertividad: Expresion de un sana autoestima* . Bilbao : Desclé De Brouwer.
- Centro Nacional de Innovación Educativa. (2015). *Bases de la socialización preventiva de la violencia de género* . Recuperado el 26 de abril de 2016, de Socialización preventiva de la violencia de género: <https://metodologiainclusiva.files.wordpress.com/2015/11/17146.pdf>
- Chapi Mori, J. L. (marzo de 2012). *Una Revisión Psicologica a las Teorías de Agresividad*. Recuperado el 2 de febrero de 2016, de Revista Electronica de Psicología Iztacala: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/download/30905/28638>
- Chica Jiménez, M. (noviembre de 2007). *Del conflicto a la cultura de paz: Implicaciones*. Obtenido de Revista Iberoamericana de Educación: <http://www.rieoei.org/deloslectores/1940Chica.pdf>
- Chirinos, N. (julio-diciembre de 2009). *Características generacionales y los valores. Su impacto en lo laboral*. Recuperado el 7 de noviembre de 2006, de Observatorio Laboral Revista Venezolana: <http://www.redalyc.org/pdf/2190/219016846007.pdf>
- CNDH. (mayo de 2013). *Divorcio Incausado*. Recuperado el 20 de diciembre de 2014, de CNDH: www.cndh.org.mx/sites/all/fuentes/documentos/programas/.../c.pdf
- Coca Villar, C. E., García Vallinas, E., Martín Solbes, V. M., & Ramírez Hurtado, C. (2015). *Estudios en cultura de paz, conflictos, educación y derechos humanos*. Madrid: Síntesis.
- Código Civil para el estado de Coahuila de Zaragoza. (18 de enero de 2008). *Código Civil para el estado de Coahuila de Zaragoza*. Obtenido de Código Civil para el estado de Coahuila de Zaragoza: <http://docs.mexico.justia.com.s3.amazonaws.com/estatales/coahuila/codigo-civil-para-el-estado-de-coahuila-de-zaragoza.pdf>
- Codina Jiménez, A. (octubre de 2004). *Saber Escuchar, un intangible valioso*. Recuperado el 7 de mayo de 2015, de Intangible Capital: intangiblecapital.org/index.php/ic/article/download/23/29
- Codina Jiménez, A. (septiembre-octubre de 2004). *Saber escuchar. Un intangible valioso*. Recuperado el 18 de noviembre de 2014, de Intangible Capital: <http://www.redalyc.org/pdf/549/54900303.pdf>
- Comins Mingol, I. (2010). *Coeducación en el cuidar: aportaciones para la paz*. Barcelona: Icaria.
- Comins Mingol, I. (12 de febrero de 2015). *La Educación como herramienta de transformación social*. Recuperado el 9 de mayo de 2016, de You tube: <http://www.youtube.com/watch?v=GwZufALjLok>
- Congreso del Estado de Coahuila. (6 de agosto de 2012). *Iniciativa de Decreto* . Recuperado el 1 de mayo de 2017, de Congreso del Estado de Coahuila:

http://www.congresocoahuila.gob.mx/portal/wp-content/uploads/2014/11/20120806_Ejec_25.pdf

Corbera, E., & Rubio, R. (2014). *Visión Cuántica del Transgerenacional*. Barcelona: El grano de mostaza.

Correa N, G. (2010). *Tolerancia a la Frustración* . Obtenido de Boletín del Grupo de Puericultura de la Universidad de Antioquia:
http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/crianza_humanizada_117.pdf

Criado, M. Á. (1 de diciembre de 2015). *No hay un cerebro masculino y otro femenino*. Recuperado el 8 de diciembre de 2015, de El País:
http://elpais.com/elpais/2015/11/30/ciencia/1448904392_009014.html?id_externo_rsoc=FB_CM

Cruz Hernández, P. (2014). *Muestreo No Probabilístico*. Obtenido de Universidad Autónoma Chapingo: <http://chapingo-uruza.info/archivos/49-P.pdf>

Cruz Zuluaga, M. (20 de abril de 2013). *La programación neurolingüística en el proceso de enseñanza-aprendizaje*. Obtenido de Escenarios: Empresa y Territorio:
<http://investigaciones.esumer.edu.co/revista/index.php/revista/article/view/47/37>

D. Burns, D. (2009). *Sentirse Bien en pareja. El secreto para hacer que las relaciones funcionen*. Barcelona: Paidós Iberica.

De Koster, L. (7 de febrero de 2013). *Habrá sana separación con divorcio incausado*. Recuperado el 13 de abril de 2015, de Zócalo Saltillo : <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/habra-sana-separacion-con-divorcio-incausado-1360216234>

Defleur, M., Kearney, P., Plax, T., & DeFleur, M. (2005). *Fundamentos de comunicación humana*. D.F: Mc Graw Hill.

Diario Oficial de la Federación. (30 de abril de 2014). *Secretaría de Gobernación*. Obtenido de Programa Integral para Prevenir, Atender, Sancionar y Erradicar la Violencia contra las Mujeres 2014-2018:
http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5343064&fecha=30/04/2014

Díaz-Guerrero , R. (1982). *Psicología del mexicano: descubrimiento de la etnopsicología*. Trillas.

Díaz-Martínez, A. (2003). *Violencia intrafamiliar*. Obtenido de Gaceta Médica de México:
<http://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2003/gm034gl.pdf>

Díez Jorge, M. E., & Mirón Pérez, M. D. (2004). Una paz femenina. En B. Molina Rueda , & F. Muñoz , *Manual de Paz y Conflictos* (págs. 68-93). Granada: Universidad de Granada.

- Díez Jorge, M. E., & Sánchez Romero, M. (2010). La construcción de la cultura de paz desde la perspectiva del género. En M. Alcañiz Moscardó, *Género y paz* (págs. 111-128). Barcelona: Icaria.
- DIF Nacional . (2009). *Buen Trato* . Recuperado el 20 de marzo de 2015, de DIF Nacional : <http://sn.dif.gob.mx/transparencia/transparencia-focalizada/buen-trato/>
- Domínguez Lázaro, M. (noviembre-enero de 2009). *La Importancia de la Comunicación No Verbal en el Desarrollo Cultural de las Sociedades*. . Recuperado el 10 de marzo de 2016, de Razón y Palabra : <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199520478047.pdf>
- Donoso de Chauta, M. (2011). *Manual del matrimonio y sus formas*. Bogotá: Del Profesional.
- Editorial Phrónesis. (16 de noviembre de 2014). *La ira* . Recuperado el 17 de noviembre de 2014, de Phrónesis Blog el arte de saber vivir : <http://elartedesabervivir.com/la-ira/>
- El País. (31 de marzo de 2013). *Estudios revelan que Facebook ha provocado 28 millones de divorcios*. Recuperado el octubre de 2016, de El País. : <http://www.elpais.com.co/elpais/internacional/noticias/estudios-revelan-facebook-ha-provocado-28-millones-divorcios>
- El Universal. (2 de julio de 2013). *México, País con mas estres laboral*. Obtenido de <http://www.eluniversal.com.mx/ciencia/2013/mexico-pais-mas-estres-laboral-78744.html>
- Encuestas Nacionales sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares. (2011). *Violencia de Género. Violencia contra mujeres*. Obtenido de Sistema de Indicadores de Género: http://estadistica.inmujeres.gob.mx/formas/tarjetas/Violencia_2011.pdf
- ENDIREH. (2011). *Estadísticas a propósito del 14 de febrero, matrimonios y divorcios en México: Datos de Coahuila*. Recuperado el 13 de noviembre de 2014, de INEGI: www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/.../estadisticas/.../matrimonios5.pdf
- Escamilla Morales , J., & Vega, G. (2012). *Miradas multidisciplinarias a los fenomenos de cortesía y descortesía en el mundo hispánico*. Recuperado el 10 de diciembre de 2015, de Google Books: https://books.google.com.mx/books?id=1yuR_Or0TdkC&pg=PA549&lpg=PA549&dq=par%C3%A1metros+paraling%C3%BC%C3%ADsticos&source=bl&ots=ou6R5gY4NR&sig=tvoCtIrhQJaaIu3sayIVqxSf_nA&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj-xZCCldDJAhVKoYMKHe30A08Q6AEITAJ#v=onepage&q=par%C3%A1metro
- Espina Eizaguirre, A. (2002). *Alexitimia y relaciones de pareja*. Recuperado el 13 de abril de 2014, de Psicothema: www.psicothema.com/pdf/795.pdf
- Fajardo Uribe, L. (julio-diciembre de 2009). *A propósito de la comunicación no verbal*. Obtenido de Forma y Función: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21916691006>

- Fernández , H. (28 de septiembre de 2014). *Marchan miles contra uniones gay en Saltillo*. Recuperado el 13 de abril de 2015, de El Universal:
<http://www.eluniversal.com.mx/estados/2014/marchan-miles-contra-matrimonios-gay-saltillo-1041884.html>
- Fernández Poncela, A. M. (2010). *Mensajes didáctico-morales de la masculinidad*. Recuperado el 1 de mayo de 2017, de Masculinidades, Género y Derechos Humanos.:
http://200.33.14.34:1033/archivos/pdfs/Var_31.pdf
- Fisas, V. (1998). *Cultura de paz y gestión de conflictos*. Barcelona: Icaria/NESCO.
- Flecha García, R. (26 de abril de 2016). Nuevas masculinidades alternativas: la nueva revolución en las relaciones de género. . Granada, España.
- Flecha, A., Puigvert, L., & Redondo, G. (diciembre de 2005). *Socialización preventiva de la violencia de género*. Recuperado el 26 de abril de 2016, de Feminismos:
http://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/3184/1/Feminismos_6_08.pdf
- Forner, R. (2014). *PNL para todos* . D.F.: Lectorum.
- Frías-Navarro, D. (2014). *Apuntes de SPSS*. Recuperado el 27 de mayo de 2015, de Universidad de Valencia: <http://www.uv.es/~friasnav/ApuntesSPSS.pdf>
- Fundación Cultura de Paz. (13 de diciembre de 2012). *Declaración de Madrid*. Obtenido de Fundación Cultura de Paz: fund-culturadepaz.org/DECLARACIONES%20RESOLUCIONES/DECL...
- Fundación Futuro. (2008). *Hisotoria de las encuestas*. Obtenido de Fundación futuro:
<http://www.fundacionfuturo.cl/index.php?Itemid=54>
- Gaeta González, L., & Galvanovskis Kasparane, A. (julio-diciembre de 2009). *Asertividad: Un análisis teórico-empírico*. Recuperado el 17 de noviembre de 2014, de Enseñanza e Investigación en Psicología: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29211992013.pdf>
- Gallego Noche, B. (2015). La Cultura de paz y la atribución de género: análisis de estructuras sociales y culturales sobre las que se mantiene la desigualdad. En C. E. Coca Villar, E. García Vallinas, V. M. Martín Solbes, & C. Ramírez Hurtado, *Estudios en cultura de paz, conflictos, educación y derechos humanos*. (págs. 27-44). Madrid : Síntesis.
- Galtung, J. (20 de septiembre de 2010). *“Me impresiona la idea de unos Estados Unidos de Latinoamérica*. Recuperado el 3 de marzo de 2014, de Deutsche Welle: Conferencia en el GIGA de Hamburgo el 17 de septiembre sobre tendencias de desarrollo del orden mundial.:
<http://www.dw.de/johan-galtung-me-impresiona-la-idea-de-unos-estados-unidos-de-latinoam%C3%A9rica/a-6021716-1>

- García Correa, A. (1998). *Un aula pacífica para una cultura de paz*. Obtenido de Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado:
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2777127>
- García Delgadillo, J., & Mendizábal Bermúdez, G. (enero-junio de 2015). *Análisis jurídico de la paternidad con perspectiva de género: una visión desde la masculinidad*. Recuperado el 1 de mayo de 2017, de Revista latinoamericana de derecho social:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-46702015000100031
- García Domingo , B., & Quintanal Díaz, J. (2010). *La Encuesta*. Obtenido de Métodos de Investigación y Diagnóstico en la Educación:
<http://brayebran.aprenderapensar.net/files/2010/10/TECNICAS-DE-INVEST.pdf>
- García García, N. (diciembre de 2008). *El Proceso de la Comunicación y el Lenguaje*. Recuperado el 3 de diciembre de 2015, de Inovación y Experiencias educativas: http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_13/NOELIAM_GARCIA_2.pdf
- García Román, M. (2015). *Manual del Silencio. Ejercicios simples para una mente en paz*. México.: Amazon Digital Services LLC.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional* . Buenos Aires: Vergara .
- Goleman, D. (2013). *Focus. Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*. Barcelona: Kairós.
- Gómez , Á., Aguaded Gómez , I., & Pérez Rodríguez , A. (2011). *Técnicas de comunicación creativas en el aula: escucha activa, el arte de la pregunta, la gestión de los silencios*. Obtenido de Educación y Futuro:
http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6311/Tecnicas_de_comunicacion_creativa.pdf?sequence=2
- Gómez B., G. (diciembre de 2008). *Affectio Societatis*. Obtenido de Freud: Enfermedades nerviosas, angustia y estrés. :
<http://aprendeonlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/affectiosocietatis/issue/view/572>
- Gómez, Á., Aguaded Gómez, I., & Pérez Rodríguez, A. (2011). *Técnicas de comunicación creativas en el aula: escucha activa, el arte de la pregunta, la gestión de los silencios*. Recuperado el 12 de marzo de 2015, de Educación y Futuro:
http://www.uhu.es/angel.hernando/documentos/2011_Educacion_y_Futuro.pdf
- González A. , S. (2015). *El ABC de la comunicación afectiva: hablada, escrita, escuchada*. Nashville, Tennessee: Grupo Nelson .
- González A., S. (2011). *Habilidades de comunicación y escucha: Empatía + alto nivel + resultados*. Estados Unidos: Graciela Lellí.

- Gorjón Gómez, F. J. (2013). El valor intangible de los métodos alternos de solución de conflictos. *Nuevo Sistema de Justicia Penal*, 48-54.
- Gorjón Gómez, F. J., & Sáenz López, K. A. (2009). *Métodos Alternos de Solución de Controversias*. D.F.: Patria.
- Gotmman, J. M., & Silver, N. (2010). *Siete reglas de oro para vivir en pareja: Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y la convivencia*. Recuperado el 1 de diciembre de 2015, de Google books: https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=eRK-jN5cca8C&oi=fnd&pg=PT2&dq=gritos+en+la+pareja&ots=hEzskehq3J&sig=ZAwQjfewoNk_SICiqKGZeyu7M-0#v=onepage&q=gritos%20en%20la%20pareja&f=false
- Grajales, I. (28 de septiembre de 2013). *Un México de machos y mujeres sumisas: GB*. Recuperado el 2015, de Noticiasnet: <http://www.noticiasnet.mx/portal/general/salud/172672-un-m%C3%A9xico-de-machos-y-mujeres-sumisas-gb>
- Hernández Guerrero, J. (2008). *El arte de callar*. Cádiz: Diputación Provincial de Cádiz.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill.
- Hérrnando Gómez, Á., Aguaded Gómez, I., & Pérez Rodríguez, A. (2011). *Técnicas de comunicación creativas en el aula:escucha activa, el arte de la pregunta, la gestión de los silencios*. Recuperado el 24 de febrero de 2016, de Educación y Futuro: http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6311/Tecnicas_de_comunicacion_creativa.pdf?sequence=2
- Hueso García, V. (2000). *Johan Galtung La transformación de los conflictos por medios pacíficos*. Obtenido de Cuadernos de estrategia: <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=595158>
- Hurtado, M., De la Cruz, P., & Robles, X. (2015). *Manejo de Frustración en los niños*. Recuperado el 4 de febrero de 2016, de Instituto Educativo Humanitas: http://www.se-humanitas.com.mx/autoadministrable/PDF/formacion_padres/07.pdf
- Índice de Paz México 2016 vía el Instituto para la Economía y la Paz. (2016). *Índice de Paz México 2016 vía el Instituto para la Economía y la Paz*. Recuperado el 15 de noviembre de 2016, de IMCO: <http://imco.org.mx/seguridad/indice-de-paz-mexico-2016-via-el-instituto-para-la-economia-y-la-paz/>
- INEGI. (2010). *Panorama sociodemográfico de Coahuila de Zaragoza*. Recuperado el 10 de abril de 2015, de INEGI:

http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/panora_socio/coah/Panorama_Coah.pdf

INEGI. (diciembre de 2012). *Perspectiva estadística de Coahuila de Zaragoza*. Recuperado el 10 de abril de 2015, de INEGI :
http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/estad_perspect/coah/Pers-coa.pdf

INEGI. (2014). *Estadísticas a propósito del día de la familia mexicana*. Recuperado el 4 de noviembre de 2016, de INEGI:
http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/familia2016_0.pdf

INEGI. (noviembre de 2015). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico*. Recuperado el 28 de enero de 2016, de INEGI:
http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2016/especiales/especiales2016_01_08.pdf

Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (2011). *Control del Estrés*. Recuperado el 20 de febrero de 2016, de ADEPESCA MADRID :
http://www.adepesca.com/files/documento/manual_de_taller_estres_adepesca_2012.pdf

Iraurgi , I., Sanz, M., & Martínez Pampliega, A. (20 de diciembre de 2009). *Adaptación y Estudio Psicométrico de dos Instrumentos de pareja: Índice de satisfacción matrimonial y escala de inestabilidad matrimonial*. Recuperado el 4 de mayo de 2015, de Revista IIPSI:
sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion.../v12.../a12v12n2.pdf

ISSSTE. (19 de enero de 2016). *Guía para el Estrés, Causas, Consecuencias y Prevención*. Recuperado el 2 de febrero de 2016, de Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.: <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>

Jaruffe Romero , A., & Pomares Jacquin, M. (agosto de 2011). *Programación Neurolingüística. Realidad o Mito de la Psicología y las Ciencias Cognitivas*. Recuperado el 1 de diciembre de 2015, de Universidad de Magdalena Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud:
dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3903314.pdf

Jiménez Arenas, J. M. (19 de marzo de 2015). *Paz imperfecta y Empoderamiento Pacifista. Paz imperfecta y Empoderamiento Pacifista*. Saltillo, Coahuila, México.

Jiménez Arenas, J. M., & Muñoz, F. A. (2012). *Cultura de Paz, Conflictos, Educación y Derechos Humanos*. Granada: GEU.

Jiménez Bautista , F. (5 de mayo de 2016). *La cuarta generación de la paz*. (C. S. DLa Rosa-Vazquez, Entrevistador)

Jiménez Bautista, F. (2009). *Saber pacífico: la paz neutra*. Ecuador : UTPL.

- Jiménez Bautista, F. (2011). *Racionalidad pacífica. Una introducción a los estudios para la paz*. Madrid: Dykinson.
- Jiménez Bautista, F. (29 de julio de 2016). Tutoría de estancia de investigación. (C. S. De la Rosa Vazquez , Entrevistador)
- Karson, M. (abril de 5 de 2016). *6 Relationships in Every Marriage*. Recuperado el 29 de abril de 2016, de Psychology Today: <https://www.psychologytoday.com/blog/feeling-our-way/201604/6-relationships-in-every-marriage>
- Kort, F. (1995). *Interacción mente-cuerpo*. Recuperado el 28 de septiembre de 2014, de Revista Latinoamericana de Psicología,: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80527307.pdf>
- Labrador, C. (2000). *Educación para la Paz y Cultura de Paz en Documentos Internacionales*. Obtenido de Contextos Educativos: <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/201070.pdf>
- Laca Arocena, F. (2006). *Cultura de paz y psicología del conflicto*. Obtenido de Estudios sobre las Culturas Contemporáneas: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31602404>
- Lado Delgado, I. (2002). La edad del matrimonio: perfectas casadas del XVIII. En P. Pérez Cantó , & M. Ortega López , *Las edades de las mujeres* (págs. 265-276). Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Lagares Barreiro, P., & Puerto Albandoz, J. (2001). *Población y muestra. Técnicas de muestreos*. Obtenido de Management Mathematics for European Schools: http://optimierung.mathematik.uni-kl.de/mamaeusch/veroeffentlichungen/ver_texte/sampling_es.pdf
- Lara García, C. (7 de mayo de 2014). México, País con mayor violencia de pareja. *El Universal*, págs. <http://www.eluniversal.com.mx/periodismo-datos/2014/mexico-mayor-violencia-pareja-ocde-88181.html>.
- Larousse Diccionario Básico de la Lengua Española. (2012). *Larousse Diccionario Básico de la Lengua Española*. Mexico: Ultra, S.A. de C.V.
- Locke, J. (2011). *Duels and Duets. Why Men and Women Talk So Differently*. Recuperado el 16 de noviembre de 2014, de Cambridge University Press : <http://www.cambridge.org/gb/academic/subjects/languages-linguistics/english-language-and-linguistics-general-interest/duels-and-duets-why-men-and-women-talk-so-differently>
- Loinaz, I., Echeburúa , E., & Torrubia, R. (2010). *Tipología de agresores contra la pareja en prisión*. Obtenido de Psicothema : <http://www.unioviedo.net/reunido/index.php/PST/article/view/9008/8872>
- Londoño Pérez, C., Hernández Cortés , L., Alejo Castañeda, I., & Pulido Garzón , D. (enero-marzo de 2013). *Diseño y Valoración de la Escala de Optimismo Disposicional/ Pesimismo-EOP*.

Recuperado el 9 de febrero de 2016, de Universidad Psychologica:
<http://www.redalyc.org/pdf/647/64728729014.pdf>

López Colás, J. (2010). *Reseña de "Immigrants and Boomers: Forging a New Social Contract for the Future of America" de Dowell Myers*. Recuperado el 11 de noviembre de 2016, de Reis.
Revista Española de Investigaciones Sociológicas:
<http://www.redalyc.org/pdf/997/99717150010.pdf>

López Dunque, M. E., Restrepo de Ocampo, L. E., & López Velásques, G. L. (abril de 2013). *Resistencia al cambio en organizaciones modernas*. Recuperado el 3 de febrero de 2016, de Scientia Et Technica: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84927487022>

López Follegatti, J. (2015). *Diálogos que transforman*. Perú: CARE Perú.

López Martínez, M. (2004). *Enciclopedia de Paz y Conflictos*. Granada: Universidad de Granada.

López Monroy, J. (1991). *Concepto de matrimonio*. Recuperado el 1 de mayo de 2017, de Revista de derecho privado: <https://revistas-colaboracion.juridicas.unam.mx/index.php/rev-derecho-privado/article/view/20025/17968>

Lozano, C. (2015). *No te enganches*. D.F. : Aguilar .

Maldonado Willman, H. (1998). *Munual de comunicación oral*. D.F. : Longman de México Editores, S.A. de C.V. .

Maldonado Willman, H. (1998). *Munual de comunicación oral*. D.F.: Longman de México Editores, S.A. de C.V.

Marbán, V. (s.f.). *La Encuesta Estadística*. Obtenido de Universidad de Alcalá:
http://www2.uah.es/vicente_marban/ASIGNATURAS/SOCIOLOGIA%20ECONOMICA/TEMA%205/tema%205.pdf

Marizán, J. (2015). *El espacio entre dos pensamientos: Meditación en Silencio*. Unión Europea: Crecem.

Maroto, M. (2015). *¿Estresado Yo?* D.F.: Pax México .

Martínez Guzmán, V. (2010). Nuevas masculinidades y cultura de paz. En M. Díez Jorge, & M. Sánchez Romero, *Género y paz* (págs. 291-313). Barcelona : Icaria .

Martínez Guzmán, V., Galtung, J., Aguirre, M., Cortina, A., Skelly, J., Sanders, J., y otros. (1995). *Teoría de la Paz*. Valencia: Filosofía Práctica.

Martínez Hincapié, C. (2015). *De nuevo a la vida. El poder de la no violencia y las transformaciones culturales*. Bogotá: Trillas.

- McEntee de Madero , E., & Fernández , A. (1993). *Comunicación Oral El arte y la ciencia de hablar en público* . D.F. : Alhambra Mexicana, S.A. de C.V. .
- McEntee de Madero, E., & Fernández, A. (1993). *Comunicación Oral: el arte y la ciencia de hablar en público*. D.F.: Alhambra Mexicana, S.A. de C.V.
- Mckay, M., & Fanning, P. (2008). *Cómo resolver conflictos*. . Barcelona : Paidós Ibérica .
- Melgar , I., & Hernández, L. (18 de mayo de 2014). *La pobreza está anclada en México*. Recuperado el 7 de abril de 2015, de Excelsior: <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2014/05/18/959942>
- Menendez, O. (2008). *Rompiendo Lazos*. Barcelona: Obelisco.
- Miller, L., Dell Smith, A., & Rothstein, L. (1994). *Los Distintos tipos de estrés*. Recuperado el 27 de mayo de 2015, de American Psychological Association: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social. (2009). *Introducción a la Cultura de Paz*. Perú: Trama.
- Mirón Pérez, M. (2014). La paz en femenino género, mito y valores de paz en grecia antigua. En F. Muñoz, & B. Molina Rueda, *Virtudes clásicas para la paz* (pág. 75). Granada : Universidad de Granada .
- Montes Sosa, G. (enero-junio de 2013). *Entender, Comprender, Interpretar*. Recuperado el 9 de marzo de 2016, de Enseñanza e Investigación en Psicología: <http://www.cneip.org/documentos/revista/181/13.pdf>
- Moral de la Rubia, J. (julio-octubre de 2011). *La escala de afecto positivo y negativo en parejas casadas mexicanas*. Recuperado el 4 de febrero de 2016, de Ciencia, ergo sum.: <http://cienciaergosum.uaemex.mx/index.php/ergosum/article/view/834>
- Moreno Angel, L., Hernández, J., & García Leal, O. (2000). *Un test informatizado para la evaluación de la Tolerancia a la frustración*. Obtenido de Anales de Psicología : <http://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/7956/1/Un%20test%20informatizado%20para%20la%20evaluacion%20de%20la.pdf>
- Muñoz , A. (2005). *Baja Tolerancia a la Frustación*. Recuperado el 12 de febrero de 2015, de Centro de Atención Terapéutica de Barcelona: <http://www.cat-barcelona.com/pdf/filosofia/BTF.pdf>
- Muñoz Hernán, Y., Ramos Pérez, M. E., & Romera, C. (noviembre de 2012). *Guía para el Diálogo y la Resolución de los Conflictos Cotidianos*. Recuperado el 9 de marzo de 2016, de Giza Eskubideak Derechos Humanos: <https://www.ceapa.es/content/gu%C3%ADa-para-el-di%C3%A1logo-y-la-resoluci%C3%B3n-de-conflictos-cotidiano-diputaci%C3%B3n-foral-de-guip%C3%BAzcoa>

- Muñoz Muñoz, F. A., & Jiménez Arenas, J. M. (2015). Paz imperfecta y empoderamiento pacifista. En P. Cabello Tijerina , & J. Moreno Aragón , *Diversas miradas, un mismo sentir: comunicación, ciudadanía y paz como retos del siglo XXI* (págs. 49-65). Saltillo : Plaza Valdés .
- Muñoz Muñoz, F., & Jiménez Arenas, J. (2010). Historia de una paz imperfecta de género. En M. Diez Jorge , & M. Sánchez Romero , *Género y paz* (págs. 179-218). Barcelona : Icaria .
- Muñoz, F. (2004). La Paz. En B. Molina Rueda , & F. Muñoz, *Manual de Paz y Conflictos* (págs. 25-41). Granada : Universidad de Granada.
- Muñoz, F. (2012). *Comunicación y Cultura de Paz*. Granada: Editorial Universidad Granada.
- Muñoz, F. A., & López Martínez, M. (2000). El re-conocimiento de la paz en la historia. En F. Muñoz, & M. López Martínez , *Historia de la Paz. Tiempos, espacios y actores* (págs. 15-49). Granada : Universidad de Granada.
- Muñoz, F., & Molina Rueda, B. (2010). *Una Cultura de Paz compleja y conflictiva. La búsqueda de equilibrios dinámicos*. Obtenido de Revista de Paz y Conflictos:
http://www.dh.iteso.mx/textos1/PAZ_Compleja_y_Conflictiva_Mu%C3%B1oz_Molina.pdf
- Naal, S. (25 de julio de 2013). *Saltillo en números*. Recuperado el 10 de abril de 2015, de Periodico Vanguardia: <http://www.vanguardia.com.mx/saltilloennumeros-1793843.html>
- Naciones Unidas. (6 de octubre de 1999). *Resoluciones Aprobadas por la Asamblea General*. Recuperado el 1 de mayo de 2017, de UNESCO:
http://www3.unesco.org/iycp/kits/sp_res243.pdf
- Namakforoosh, M. (2011). *Metodología de la Investigación* . Mexico : Limusa.
- Naranjo Pereira, M. (enero-abril de 2008). *Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conducta asertivas*. Recuperado el 17 de noviembre de 2014, de Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44780111>
- Niccolo & Maffeo. (2007). *Mapa de Saltillo* . Recuperado el 17 de mayo de 2016, de Niccolo & Maffeo: <http://www.niccolomaffeo.es/mexicorepublica/mapas/capitales/salttillo.htm>
- Nicolas Guardiola, J. J. (agosto-diciembre de 2011). *¿Qué es la Tolerancia?* Obtenido de Archivos de Criminología, criminalística y Seguridad Privada: file:///C:/Users/Toshiba/Downloads/Dialnet-QueEsLaTolerancia-4016230.pdf
- Nowak, M. (Octubre de 2012). *¿Por qué cooperamos?* Obtenido de Investigación y Ciencia:
<http://www.investigacionyciencia.es/revistas/investigacion-y-ciencia/numeros/2012/10/por-qu-cooperamos-9087>

- Oliva Delgado, A., Antolín Suárez, L., Pertegal Vega, M. Á., Ríos Bermúdez, M., Parra Jiménez, Á., & Hernando Gómez, Á. (2011). *Instrumentos para evaluar el desarrollo positivo adolescente y los activos familiares, escolares y comunitarios que lo promueven*. Recuperado el 14 de marzo de 2015, de Andalucía Consejería de Salud:
http://personal.us.es/oliva/INSTRUMENTOS_DESARROLLO%20POSITIVO.pdf
- Oliva Mendoza, F., Hernández Pozo, M., & Calleja Bello, N. (diciembre de 2010). *Validación de la versión mexicana del inventario de expresión de ira estado-rasgo (staxi-2)*. Recuperado el 11 de febrero de 2015, de Acta Colombiana de Psicología:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79819279010>
- OMS. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Recuperado el 17 de febrero de 2016, de Organización Mundial de la Salud :
http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2012). Obtenido de Plan de Acción de la Campaña Mundial de Prevención de la Violencia 2012-202:
http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/global_campaign/actionplan/es/
- Oropeza Lozano, R. E., Armenta Hurtate, C., Padilla Gámez, N., García Arista, A., & Díaz-Loving, R. (julio-diciembre de 2010). *Validación de la Escala de Evaluación de Relaciones en la Población Mexicana*. Recuperado el 27 de mayo de 2015, de Psicología Iberoamericana:
<http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915921007.pdf>
- Ortiz Crespo, R. (2007). *Aprender a Escucha. Cómo Desarrollar la Capacidad de la Escucha Activa*. USA: Lulu.
- Osorio García, S. (julio-diciembre de 2012). *Conflicto, Violencia y Paz: Un acercamiento científico, filosófico y bioético*. Obtenido de Revista Latinoamericana de Bioética:
<http://www.redalyc.org/pdf/1270/127025833006.pdf>
- Pacheco Pulido, G. (2004). *Mediación, Cultura de la Paz*. Puebla: Porrúa.
- Pacrez, D. (15 de junio de 2008). *CNN EXPANSIÓN*. Obtenido de Alternativas Pacíficas con las mujeres: <http://www.cnnexpansion.com/emprendedores/2008/06/15/la-otra-mejilla>
- Pantelides, E., & Manzelli, H. (julio-septiembre de 2005). *Papeles de Población*. Obtenido de Violencia en la pareja. Evidencias a partir de encuestas a hombres centroamericanos:
<http://www.redalyc.org/pdf/112/11204510.pdf>
- Pavón, M. A. (2015). *El Poda Curativo de la Atención*. España: Disliesind Ltd.
- Pereira Pérez, Z. (enero-junio de 2011). *Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta*. Obtenido de Revista Electrónica Educare:
<http://www.redalyc.org/pdf/1941/194118804003.pdf>

- Pérez Contreras, M. d. (mayo-agosto de 1999). *La violencia Intrafamiliar*. Obtenido de Boletín Mexicano de Derecho Comparado:
<http://www.juridicas.unam.mx/publica/rev/boletin/cont/95/art/art9.htm#N4>
- Pérez de las Heras, M. (2010). *¿Estás Comunicando?* España: LID.
- Pérez-Álvarez, M. (2012). *La Psicología Positiva: Magia Simpática*. Recuperado el 13 de febrero de 2016, de Papeles del Psicólogo: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2137.pdf>
- Piqueras Rodríguez, J. A., Ramos Linares, V., Martínez González, A. E., & Oblitas Guadalupe, L. A. (diciembre de 2009). *Suma Psicológica*. Recuperado el 23 de septiembre de 2014, de Emociones negativas y su impacto en la salud física y mental:
<http://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>
- Polaino-Lorente, A. (2006). *Madurez personal y amor conyugal*. Obtenido de Instituto de Ciencias para la Familia :
http://books.google.com.mx/books?id=rohM8PVGW5wC&pg=PA64&hl=es&source=gb_s_selected_pages&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Polaino-Lorente, A. (2008). *Aprender a Escuchar*. Recuperado el 17 de marzo de 2016, de CEU Biblioteca : <http://dspace.ceu.es/bitstream/10637/5264/1/Libro.pdf>
- Polaino-Lorente, A., & Martínez Cano, P. (2002). *La comunicación en la pareja, errores psicológicos más comunes*. Obtenido de Books Gogle:
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=aUdnjTsZ6wcC&oi=fnd&pg=PA9&dq=consecuencias+de+la+mala+comunicacion+en+pareja&ots=pMenVcEDQo&sig=lyXpDKXTAMFOaL_tb38oZhiYjUs#v=onepage&q&f=false
- Pozos Gutiérrez, J., Rivera Aragón, S., Reidl Martínez, L., & Vargas Núñez, B. (enero-junio de 2013). *Felicidad General y Felicidad en la pareja: diferencias por sexo y estado civil*. Obtenido de Enseñanza e Investigación en Psicología:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29228948005>
- Proceso. (10 de octubre de 2006). *Violencia generalizada contra mujeres en el mundo, revela la OMS*. Obtenido de <http://www.proceso.com.mx/?p=222018>
- Programa Conjunto por una Cultura de Paz. (12 de 7 de 2012). *Programa Conjunto por una Culura de Paz*. Obtenido de <http://culturadepaz.org.mx/sitio/>
- Programa Cultura de Paz . (noviembre de 1995). *Hacia una Cultura Global de Paz*. Obtenido de UNESCO: https://oala.villanova.edu/nnuu/cultpaz_intro.html
- Puddicombe, A. (2010). *Mindfulness Atención Plena. Haz espacio en tu mente*. Madrid: EDAF.
- Ramírez Solórzano, M. (2013). *Hombres Violentos, Un estudio Antropológico de la vioencia masculina en la relación de pareja en el ambito familiar*. Madrid : Plaza y Valdes.

- Rauters. (2 de septiembre de 2014). *Coahuila aprueba el matrimonio entre parejas del mismo sexo*. Recuperado el 13 de abril de 2015, de CNN:
<http://mexico.cnn.com/nacional/2014/09/02/coahuila-aprueba-el-matrimonio-entre-parejas-del-mismo-sexo>
- Real Academia Española . (2001). *Real Academia Española* . Recuperado el 29 de octubre de 2014, de Diccionario de la Real Academia Española : <http://lema.rae.es/drae/?val=lenguaje>
- Real Academia Española . (2016). *Agresivo* . Recuperado el 19 de octubre de 2016, de Diccionario de la Real Academia Española : <http://dle.rae.es/?id=19Y31Cf>
- Real Academia Española . (2016). *Diccionario de la Lengua* . Recuperado el 18 de febrero de 2016, de Real Academia Española : <http://dle.rae.es/?id=ZyWPzRW>
- Real Academia Española . (2016). *Violenta* . Recuperado el 19 de octubre de 2016, de Diccionario de la Real Academia Española : <http://dle.rae.es/?id=brjKWH1>
- Real Academia Española. (s.f.). *Real Academia Española* . Recuperado el 27 de julio de 2015, de Insultar: <http://buscon.rae.es/drae/srv/search?id=TYBrn9nPeDXX24uhlN00>
- Redorta , J., Obiols, M., & Bisquerra, R. (2006). *Emoción y Conflicto*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Redorta, J. (2006). *Cómo analizar los conflictos: la tipología de conflictos como herramienta de mediación*. . Barcelona: PAIDOS IBERICA.
- Redorta, J., Obiols, M., & Bisquerra, R. (2006). *Emoción y Conflicto*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Reid, A., Phillips, T., Barnes, H., Martí, F., Martínez Guzmán, V., Barnes, H., y otros. (2002). *Claves para hacer las paces*. Barcelona: elkarri.
- Riso, W. (2002). *Cuestión de Dignidad. Aprenda a decir NO y gane autoestima siendo asertivo*. . Recuperado el 2015, de Books Google:
<https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=iREkA-HTuzoC&oi=fnd&pg=PR15&dq=decir+no&ots=06aseXRM-V&sig=14i6ccGIqEIQnLVPIESX0ole55E#v=onepage&q=decir%20no&f=false>
- Riso, W. (2013). *El Poder del Pensamiento Flexible*. México, D.F.: Océano .
- Rivera Salazar, J., Murillo Villa, J., & Sierra Rubio, M. (enero-junio de 2007). *Enseñanza e Investigación en Psicología*. Obtenido de El concepto de neurosis de William Cullen como revolución científica: <http://www.redalyc.org/pdf/292/29212111.pdf>
- Rivera-Rivera, L., Allen, B., Rodríguez-Ortega, G., Chávez-Ayala, R., & Lazcano-Ponce, E. (2006). *Violencia durante el noviazgo, depresión y conductas de riesgo en estudiantes femeninas 12-24 años*. Recuperado el 6 de abril de 2015, de Salud Pública de México :
http://scielo.unam.mx/scielo.php?pid=S0036-36342006000800009&script=sci_arttext

- Roca Villanueva, E. (2005). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. Obtenido de Colegio Oficial de Psicólogos:
http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/F_Educacion_emocional/f_7_autoestima/f_7.3.Programas/1.3.Programa%20autoestima%20hss.pdf
- Rodríguez, F., & Córdova, L. (mayo-junio de 2009). *Violencia en la pareja: manifestaciones concretas y factores asociados*. Recuperado el 1 de diciembre de 2015, de Espacio Abierto:
<http://www.redalyc.org/pdf/122/12211826007.pdf>
- Rojas Donat, L. (2005). *Para una historia del matrimonio occidental. La sociedad romano-germánica. Siglos VI-XI*. Recuperado el 25 de marzo de 2014, de Theoria:
<http://www.redalyc.org/articuloBasic.oe?id=29900106>
- Rosenberg, M. B. (2006). *Comunicación no violenta, un lenguaje de vida*. México: Fusión.
- Ross, G. G., Cagnoni, A., Giser, E., Luciano, J., Cortés, L., Lerosé, C., y otros. (2013). *Encuesta sobre satisfacción laboral de los médicos de un Hospital Público*. Recuperado el 21 de marzo de 2015, de Intra Med:
http://journal.intramed.net/index.php/Intramed_Journal/article/view/207
- Ruetti, E., & Justel, N. (2010). *Bases Neurobiológicas de la Frustración*. Recuperado el 2 de febrero de 2016, de Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento.:
<http://www.redalyc.org/articulo.oe?id=333427070006>
- Ruiz, Y. (2006). *análisis y resolución de conflictos desde una dimensión psicosocial*. Obtenido de Universitat Jaume I: <http://www.uji.es/bin/publ/edicions/jfi12/19.pdf>
- Saénz López, K. A., Gorjón Gómez, F. J., Gonzalo Quiroga, M., & Díaz Barrado, C. (2012). *Metodología para investigaciones de alto impacto en las ciencias sociales y jurídicas*. Madrid: Dykinson.
- Salinas Martínez , A. (enero-marzo de 2004). *Métodos de Muestreo* . Obtenido de Universidad Autónoma de Nuevo león: <http://www.redalyc.org/pdf/402/40270120.pdf>
- Sánchez Medina, G., & Márquez Díaz, J. (2006). *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Recuperado el 28 de septiembre de 2014, de El pensamiento cuántico. Una propuesta teórica:
www.redalyc.org/pdf/806/80635308.pdf
- Sánchez Vázquez , L. (2010). Una Aproximación al movimiento asociativo andaluz desde la cultura de paz. . En L. Sánchez Vázquez, & J. Codorníu Solé, *Movimiento Asociativo y Cultura de Paz. Una mirada desde Andalucía* (págs. 11-53). Granada: Universidad de Granada .
- Santiago Lopezó, S. (2001). *Programa de Intervención para mejorar la estabilidad emocional*. Recuperado el 5 de febrero de 2016, de Clínica y Salud:
<http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618319005.pdf>

- Santibáñez Velilla, J. (2015). *Aprender juntos. La escucha activa del otro. Comunicación verbal y comunicación no verbal entre un tutor y un alumno*. Recuperado el 26 de febrero de 2016, de REIRE: revista d'innovació i recerca en educació.:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5187062>
- Satir, V. (2015). *Ejercicios para la Comunicación Humana*. México: Pax.
- Secretaría de Seguridad Pública. (Mayo de 2010). *Maltrato y Abuso Infantil en México: Factor de Riesgo en la comisión de Delitos*. Obtenido de Secretaría de Seguridad Pública:
<http://www.ssp.gob.mx/portalWebApp/ShowBinary?nodeId=/BEA%20Repository/1214170//archivo>
- Shragay, D., & Tziner, A. (agosto de 2011). *The Generational Effect on the Relationship between Job Involvement, Work Satisfaction, and Organizational Citizenship Behavior*. Recuperado el 9 de noviembre de 2016, de Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones:
<http://www.redalyc.org/pdf/2313/231322142006.pdf>
- Siegel, D. (2012). *Mindfulness y Psicoterapia*. Barcelona: Paidós Ibérica .
- Silva Salguero , J. (enero de 2006). *Cuadernos de Lingüística Hispánica*. Recuperado el 29 de octubre de 2014, de El lenguaje duele -Algunas relaciones entre conocimiento y lenguaje:
<http://www.redalyc.org/articuloBasic.oa?id=322230192010>
- Sistema de Naciones Unidas en México. (2010). *La ONU en México*. Obtenido de
<http://www.onu.org.mx/proyectos.html>
- Sistema Estatal para el Desarrollo de la Familia . (2011). *Estadísticas de Menores Maltratados del 2009 al 2011 DIF*. Obtenido de Fundación en Pantalla contra la violencia Infantil :
http://www.fundacionenpantalla.org/estadisticas/pdf/DIF_%20ESTADISTICAS_MENORES_MALTRATADOS_DEL_2009_AL_2011.pdf
- Smchmelkes, C., & Elizondo Schmelkes, N. (2010). *Manual para la presentación de anteproyectos e informes de investigación*. México: Oxford.
- Sousa, V., Driessnack, M., & Costa Mendes, I. (mayo-junio de 2007). *Revisión de los Diseños de Investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: Diseños de investigación cuantitativa*. Recuperado el 14 de 5 de 2015, de Rev Latino-am Enfermagem:
http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf
- Stamateas, B. (2012). *No me maltrates*. Barcelona : B de Bolsillo .
- Tabernero Sala, C. (2010). *Injurias, maldiciones y juramentos en la lengua española del siglo XVII*. Recuperado el 27 de julio de 2015, de Revista de Lexicografía:
<http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/2183/8441/1/RL%2016%202010%20art%207.pdf>

- Tapia Villanueva, L., Poulsen, G., Armijo, I., Pereira, X., & Sotomayor, P. (2 de agosto de 2009). *Resolución de Entrampes en Parejas en Conflicto: Aproximaciones desde las parejas y los terapeutas*. Obtenido de Revista Argentina de Clínica Psicológica: <http://www.redalyc.org/pdf/2819/281921792001.pdf>
- Teruel, A. (2015). *Inteligencia Emocional Para Todos*. México, D.F.: Lectorum.
- Tironi, E. (mayo de 1989). *¿Pobreza = Frustración = Violencia? Crítica Empírica a un mito recurrente*. Obtenido de Kellogg Institute for International Studies : <http://kellogg.nd.edu/publications/workingpapers/WPS/123.pdf>
- Torres, X., & Baillés, E. (2014). *Comprender el estrés*. Barcelona: Amat.
- UN Department of Public Information. (Noviembre de 2009). *Violencia contra las mujeres*. Obtenido de http://www.un.org/es/events/endviolenceday/pdfs/unite_the_situation_sp.pdf
- UNESCO . (1992). *UNESCO*. Recuperado el 23 de septiembre de 2014, de El Manifiesto de Sevilla sobre Violencia : <http://unesdoc.unesco.org/images/0009/000943/094314so.pdf>
- UNESCO. (23 de octubre de 2014). *UNESCO Quito participa en el “II Encuentro Andino sobre Cultura de Paz - El rol de la Educación para Todos”*. Recuperado el 9 de marzo de 2015, de UNESCO: http://www.unesco.org/new/es/media-services/single-view/news/unesco_quito_participa_en_el_ii_encuentro_andino_sobre_cultura_de_paz_el_rol_de_la_educacion_para_todos/#.VP4kHnyG91Y
- UNICEF. (2009). *La infancia*. Recuperado el 18 de marzo de 2015, de UNICEF México : <http://www.unicef.org/mexico/spanish/ninos.html>
- Universidad Alicante. (s.f.). *El Diseño de la Investigación cuantitativa: la encuesta*. Obtenido de Técnicas de Investigación social para el trabajo social : <http://personal.ua.es/es/francisco-frances/materiales/tema3/index.html>
- Universidad Autónoma de Sonora. (s.f.). *Muestreo*. Obtenido de Departamento de Matemáticas: <http://www.estadistica.mat.uson.mx/Material/elmuestreo.pdf>
- Valdes, D. (2 de marzo de 2013). *Divorcio incausado, una realidad en Coahuila*. Recuperado el 13 de abril de 2015, de El Diario de Coahuila: <http://www.eldiariodecoahuila.com.mx/notas/2013/3/2/divorcio-incausado-realidad-coahuila-345914.asp>
- Vargas, I. (15 de junio de 2015). *Claves para saber decir ‘no’ en el trabajo*. Obtenido de CNN en expansión.: <http://www.cnnexpansion.com/mi-carrera/2015/06/12/claves-para-aprender-a-decir-no-en-el-trabajo>
- Vera Villaroel, P., Córdova Rubio, N., & Celim Atenas, K. (enero-abril de 2009). *Evaluación del optimismo: un análisis preliminar del Life Orientation Test versión revisada (lot-r) en población*

chilena. Recuperado el 7 de mayo de 2015, de Revistas Científicas PUJ:
<http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:UPKkkfyeUtAJ:revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/download/402/292+&cd=3&hl=es&ct=clnk&gl=mx>

Verderber , R., & Verderber , K. (2005). *Comunícacte* . D.F. : Thomson.

Villa Hernández , F. (30 de septiembre de 2007). *Psiquiatria y personalidad del mexicano*. Recuperado el 9 de abril de 2015, de Siglo de Torreón :
<http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/300812.psiquiatria-personalidad-del-mexicano.html>

Vizcaíno Esteban, A. (2012). *Métodos de Investigación en Ciencias Sociales*. Obtenido de Academia:
http://www.academia.edu/3665860/Apuntes_M%C3%A9todos_de_Investigaci%C3%B3n_en_Ciencias_Sociales

Xbalanqué , V. (15 de mayo de 2012). *Violencia emocional, física, sexual y económica*. Recuperado el 16 de noviembre de 2014, de Secretaria de Gobernación :
http://www.violenciaenlafamilia.conapo.gob.mx/en/Violencia_Familiar/Violencia_emocional_fisica_sexual_y_economica

Zamora Rivera, L. (9 de abril de 2015). *¿Dónde están los baby boomers?* Recuperado el 25 de octubre de 2016, de Forbes México: <http://www.forbes.com.mx/donde-estan-los-baby-boomers/>

Zapata, B. (23 de diciembre de 2013). *2013, un año de avances para el matrimonio gay en México*. Recuperado el 13 de abril de 2015, de CNN México :
<http://mexico.cnn.com/nacional/2013/12/26/2013-un-ano-de-avances-para-el-matrimonio-gay-en-mexico>

ANEXOS

Anexo 1. Encuesta borrador

Instrucciones: Lea cada una de las siguientes frases y seleccione una de las 5 respuestas, la que más se identifique que usted.

Variable: Tolerancia a la Frustración.

Indicadores: Manejo del Estrés y Disposición optimista al cambio

		Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
1	Me resulta difícil esperar mi turno.	1	2	3	4	5
2	Algunas cosas me enfadan mucho.	1	2	3	4	5
3	Tengo mal genio.	1	2	3	4	5
4	Me enfado con facilidad.	1	2	3	4	5
5	Cuando me sucede algo difícil, suelo esperar lo mejor.	1	2	3	4	5
6	Me siento bien, aun si las cosas no salen como yo quisiera.	1	2	3	4	5
7	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro que me pasará.	1	2	3	4	5
8	En general espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	1	2	3	4	5

Variable: Lenguaje asertivo

Indicador:

- Expresar realmente lo que se piensa.
- No gritos ni, malas palabras.

		Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
1	Puedo hablar de mis emociones, si me siento triste, mal o feliz.	1	2	3	4	5
2	Cuando algo no me gusta, siempre lo digo y trato de decirlo de la mejor forma.	1	2	3	4	5
3	Me guardo muchos secretos propios, que no podría compartir con nadie.	1	2	3	4	5
4	Miento porque hay cosas que no puedo decir.	1	2	3	4	5
5	Insulto, cuando alguien se lo merece.	1	2	3	4	5
6	En mi diario vivir hablo con maldiciones o malas palabras.	1	2	3	4	5
7	Me han dicho que alzo mucho la voz, que le baje a mi tono.	1	2	3	4	5
8	El tono de voz que uso para obtener cosas es dulce y amable.	1	2	3	4	5

Variable: Escucha activa

Indicador:

- Silencio
- Atención y comprensión.

Nunca Pocas veces A veces Muchas veces Siempre

1	Disfruto realizar actividades que impliquen estar solo y en silencio.	1	2	3	4	5
2	En general procuro concentrarme en lo que dice la otra persona cuando habla, le doy su momento.	1	2	3	4	5
3	Cuando alguien quiere hablar conmigo, dejo lo que estoy haciendo, celular, computadora etc.	1	2	3	4	5
4	Mientras escucho a alguien digo cosas como ajam u ok... para que sienta que le presto atención.	1	2	3	4	5
5	Si no comprendo lo que me están diciendo, hago preguntas, hasta que entiendo.	1	2	3	4	5
6	Cuando alguien habla, guardo silencio hasta que termina.	1	2	3	4	5
7	Miro a los ojos cuando están platicándome algo.	1	2	3	4	5
8	Interrumpo cuando alguien está hablando porque si no, terminarían hablándome durante horas.	1	2	3	4	5

Del 0 al 10 ¿cómo calificaría su matrimonio respecto al tema de sentirse en paz y tranquilidad resolviendo conflictos sin violencia durante los años que llevan de casados?

Violencia

Física, emocional y económica

Completa Paz



Anexo 2. Primera prueba piloto: cuestionario cuantitativo



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN DOCTORADO EN MÉTODOS ALTERNOS A SOLUCIÓN DE CONFLICTOS ENCUESTA piloto

FOLIO 002

INSTRUCCIONES: LEE CADA UNO DE LOS ENUNCIADOS Y MARCA CON UNA X CON LA QUE MAS TE IDENTIFIQUES.

La información que brinde es anónima, confidencia y completamente para uso exclusivo de investigación.

1. Edad: _____ años. 2. Sexo: 1. Femenino () 2. Masculino () 3. Años de casado/a: _____ años.
4. Escolaridad: 1. Primaria () 2. Secundaria () 3. Preparatoria () 4. Técnico () 5. Licenciatura () 6. Posgrado ()
5. Número de Hijos: _____

1. Nunca 2. Pocas Veces 3. A veces 4. Muchas veces 5. Siempre

1	Me resulta difícil esperar mi turno.	1	2	3	4	5
2	Algunas cosas me enfadan mucho.	1	2	3	4	5
3	Tengo mal genio.	1	2	3	4	5
4	Me enfado con facilidad.	1	2	3	4	5
5	Cuando me sucede algo difícil, suelo esperar lo mejor.	1	2	3	4	5
6	Me siento bien, aun si las cosas no salen como yo quisiera.	1	2	3	4	5
7	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro que me pasará.	1	2	3	4	5
8	En general espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	1	2	3	4	5
9	Puedo hablar de mis emociones, si me siento triste, mal o feliz.	1	2	3	4	5
10	Cuando algo no me gusta, siempre lo digo y trato de decirlo de la mejor forma.	1	2	3	4	5
11	Me guardo muchos secretos propios, que no podría compartir con nadie.	1	2	3	4	5
12	Cuando hay cosas que no puedo decir, miento.	1	2	3	4	5
13	Cuando alguien se lo merece, insulto.	1	2	3	4	5
14	En mi diario vivir hablo con maldiciones o malas palabras.	1	2	3	4	5
15	Me han dicho que alzo mucho la voz, que le baje a mi tono.	1	2	3	4	5
16	El tono de voz que uso para obtener cosas es dulce y amable.	1	2	3	4	5
17	Disfruto realizar actividades que impliquen estar solo y en silencio.	1	2	3	4	5
18	En general procuro concentrarme en lo que dice la otra persona cuando habla, le doy su momento.	1	2	3	4	5
19	Cuando alguien quiere hablar conmigo, dejo lo que estoy haciendo, celular, computadora etc.	1	2	3	4	5
20	Mientras escucho a alguien digo cosas como ajam u ok o muevo la cabeza... para que sienta que le presto atención.	1	2	3	4	5
21	Si no comprendo lo que me están diciendo, hago preguntas, hasta que entiendo.	1	2	3	4	5
22	Cuando alguien habla, guardo silencio hasta que termina.	1	2	3	4	5
23	Miro a los ojos cuando están platicándome algo.	1	2	3	4	5
24	Interrumpo cuando alguien está hablando porque si no, terminarían hablándome durante horas.	1	2	3	4	5

25. Del 1 al 10. Siendo el 1 la menor calificación y 10 la máxima calificación. Marca con una **X** ¿Cómo resuelves la mayor parte de las veces los conflictos dentro de tu matrimonio?

Con Violencia

Física

Emocional

Y económica.

No resuelvo

Con Diálogo y Respeto



Anexo 3. Segunda prueba piloto: cuestionario cuantitativo



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN DOCTORADO EN MÉTODOS ALTERNOS A SOLUCIÓN DE CONFLICTOS ENCUESTA piloto

FOLIO 003

INSTRUCCIONES: LEE CADA UNO DE LOS ENUNCIADOS Y MARCA CON UNA **X** CON LA QUE MAS TE IDENTIFIQUES.

La información que brinde es anónima, confidencial y completamente para uso exclusivo de investigación.

2. Edad: _____ años. 2. Sexo: 1. Femenino () 2. Masculino () 3. Años de casado/a: _____ años.
4. Escolaridad: 1. Primaria () 2. Secundaria () 3. Preparatoria () 4. Técnico () 5. Licenciatura () 6. Posgrado ()
5. Número de Hijos: ____ 6. Nivel socioeconómico: 1. Bajo () 2. Medio () 4. Alto () 7. Edad del cónyuge: _____ años.

1. Nunca 2. Pocas Veces 3. A veces 4. Muchas veces 5. Siempre

1	Me resulta difícil esperar mi turno en el supermercado, el banco, las tortillas etc.	1	2	3	4	5
2	Algunas cosas me enfadan mucho.	1	2	3	4	5
3	Tengo mal genio.	1	2	3	4	5
4	Me enfado con facilidad.	1	2	3	4	5
5	Cuando me sucede algo difícil, suelo esperar lo mejor.	1	2	3	4	5
6	Me siento bien, aun si las cosas no salen como yo quisiera.	1	2	3	4	5
7	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro que me pasará, me pongo negativa/o.	1	2	3	4	5
8	En general espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	1	2	3	4	5
9	Puedo hablar de mis emociones, si me siento triste, mal o feliz.	1	2	3	4	5
10	Cuando algo no me gusta, siempre lo digo y trato de decirlo de la mejor forma.	1	2	3	4	5
11	Me guardo muchos secretos propios, que no podría compartir con nadie.	1	2	3	4	5
12	Cuando hay cosas que no puedo decir, miento.	1	2	3	4	5
13	Cuando alguien se lo merece, insulto.	1	2	3	4	5
14	En mi diario vivir hablo con maldiciones o malas palabras.	1	2	3	4	5
15	Me han dicho que alzo mucho la voz, que le baje a mi tono.	1	2	3	4	5
16	El tono de voz que uso para obtener cosas es dulce y amable.	1	2	3	4	5
17	Disfruto realizar actividades que impliquen estar solo y en silencio.	1	2	3	4	5
18	En general procuro concentrarme en lo que dice la otra persona cuando habla, le doy su momento.	1	2	3	4	5
19	Cuando alguien quiere hablar conmigo, dejo lo que estoy haciendo, celular, computadora etc.	1	2	3	4	5
20	Mientras escucho a alguien digo cosas, como ajam u okey o muevo la cabeza... para que sienta que le presto atención.	1	2	3	4	5
21	Si no comprendo lo que me están diciendo, hago preguntas, hasta que entiendo.	1	2	3	4	5
22	Cuando alguien habla, guardo silencio hasta que termina.	1	2	3	4	5
23	Miro a los ojos cuando están platicándome algo.	1	2	3	4	5
24	Interrumpo cuando alguien está hablando sino lo hago, la otra persona terminaría hablándome durante horas.	1	2	3	4	5
25	Solucionamos mi pareja y yo nuestros problemas con conversaciones respetuosas.	1	2	3	4	5

GRACIAS POR SU SINCERIDAD

Anexo 4. Instrumento final: cuestionario cuantitativo



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN DOCTORADO EN MÉTODOS ALTERNOS A SOLUCIÓN DE CONFLICTOS ENCUESTA

FOLIO 003

INSTRUCCIONES: LEE CADA UNO DE LOS ENUNCIADOS Y MARCA CON UNA X CON LA QUE MAS TE IDENTIFIQUES.

La información que brinde es anónima, confidencial y completamente para uso exclusivo de investigación.

3. Edad: _____ años. 2. Sexo: 1. Femenino () 2. Masculino () 3. Años de casado/a: _____ años.
4. Escolaridad: 1. Primaria () 2. Secundaria () 3. Preparatoria () 4. Técnico () 5. Licenciatura () 6. Posgrado ()
5. Número de Hijos: ____ 6. Nivel socioeconómico: 1. Bajo () 2. Medio () 4. Alto () 7. Edad del cónyuge: _____ años.

1. Nunca 2. Pocas Veces 3. A veces 4. Muchas veces 5. Siempre

1	Me resulta difícil esperar mi turno en el supermercado, el banco, las tortillas etc.	1	2	3	4	5
2	Algunas cosas me enfadan mucho.	1	2	3	4	5
3	Tengo mal genio.	1	2	3	4	5
4	Me enfado con facilidad.	1	2	3	4	5
5	Cuando me sucede algo difícil, suelo esperar lo mejor.	1	2	3	4	5
6	Me siento bien, aun si las cosas no salen como yo quisiera.	1	2	3	4	5
7	Si algo malo me tiene que pasar, estoy seguro que me pasará, me pongo negativa/o.	1	2	3	4	5
8	En general espero que me ocurran más cosas buenas que malas.	1	2	3	4	5
9	Puedo hablar de mis emociones, si me siento triste, mal o feliz.	1	2	3	4	5
10	Cuando hay cosas que no puedo decir, miento.	1	2	3	4	5
11	Cuando alguien se lo merece, insulto.	1	2	3	4	5
12	En mi diario vivir hablo con maldiciones o malas palabras.	1	2	3	4	5
13	Me han dicho que alzo mucho la voz, que le baje a mi tono.	1	2	3	4	5
14	El tono de voz que uso para obtener cosas es dulce y amable.	1	2	3	4	5
15	Disfruto realizar actividades que impliquen estar solo y en silencio.	1	2	3	4	5
16	Cuando alguien quiere hablar conmigo, dejo lo que estoy haciendo, celular, computadora etc.	1	2	3	4	5
17	Mientras escucho a alguien digo cosas, como ajam u okey o muevo la cabeza... para que sienta que le prestó atención.	1	2	3	4	5
18	Si no comprendo lo que me están diciendo, hago preguntas, hasta que entiendo.	1	2	3	4	5
19	Cuando alguien habla, guardo silencio hasta que termina.	1	2	3	4	5
20	Miro a los ojos cuando están platicándome algo.	1	2	3	4	5
21	Interrumpo cuando alguien está hablando sino lo hago, la otra persona terminaría hablándome durante horas.	1	2	3	4	5
22	Solucionamos mi pareja y yo nuestros problemas con conversaciones respetuosas.	1	2	3	4	5

GRACIAS POR SU SINCERIDAD

Anexo 5. Cuestionario no. 1: pilotaje para estudio cualitativo

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD SEMIESTRUCTURADA

Fecha: octubre/2015

Aplicado: Sujeto femenino

Edad: 51 años

Años de casada: 31

Duración: 10 minutos.

Objetivo: conocer si se comprendían las preguntas, ya con las variables definitivas.

1. ¿Qué es lo que usted entiende por cultura de paz?
2. ¿Usted cree que sea posible la cultura de paz en el matrimonio? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles bases o reglas que usted cree se deban establecer dentro del matrimonio, para no llegar a la violencia?
4. ¿Cómo se crea un ambiente libre de violencia en el matrimonio, que se tiene que hacer?
5. ¿Cuáles son los valores que considera indispensables para lograr armonía en el matrimonio?
6. ¿Cómo actuar cuando las cosas no salen como uno espera?
7. ¿Qué debe hacer uno cuando hay cosas que hacen enojar?
8. ¿Qué características tiene una persona que está en paz?
9. ¿Usted considera el uso de malas palabras para una conversación con la pareja? ¿Por qué?
10. ¿De qué modo se debe platicar con la pareja?
11. ¿Cómo se le puede hacer para evitar hablar sin ofender a su esposo/a?
12. ¿Qué es necesario para poder entender lo que dice o lo que quiere la otra persona?
13. ¿Qué se necesita para saber escuchar?

Anexo 6. Rediseño de cuestionario no.2: estudio cualitativo

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD SEMIESTRUCTURADA.

Fecha: marzo/2016

Aplicación: Sujeto masculino

Edad: 61 años

Años de casados: 35

Duración: 30 minutos

Cuestionario

1. ¿Qué es lo que usted entiende por cultura de paz?
2. ¿Usted cree que sea posible la cultura de paz en el matrimonio? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles bases o reglas que usted cree se deban establecer dentro del matrimonio, para no llegar a la violencia?
4. ¿Cómo se crea un ambiente libre de violencia en el matrimonio, que se tiene que hacer?
5. ¿Qué características tiene una persona que está en paz?
6. ¿Cuáles son los valores que considera indispensables para lograr armonía en el matrimonio?
7. ¿Qué hace cuando hay cosas que lo molestan, irritan o enojan?
8. ¿Cómo actúa ante situaciones difíciles de la vida? ¿Qué hace frente a los obstáculos de la vida?
9. ¿Se considera una persona con paciencia? ¿Por qué?
10. ¿Le gustan los cambios o prefiere la comodidad de lo conocido? ¿Por qué?
11. ¿Puede hablar de cómo se siente fácilmente o le cuesta trabajo expresar como se siente?
12. ¿Le gusta usar maldiciones cuando platica con su cónyuge? ¿Por qué?
13. ¿Regularmente cómo es su tono de voz cuando platica con alguien? ¿Alto, medio o bajo?
14. ¿Usualmente grita? ¿Por qué?
15. ¿Cómo le habla usualmente a su esposo/a? ¿De qué modo se debe platicar con la pareja?
16. ¿Cuándo se encuentra sola, encuentra actividades que la entretienen? ¿Qué hace?
17. ¿Prefiere siempre estar acompañada de alguien o le gusta tener momentos solo para usted?
18. ¿Qué es más fácil para usted, sentarse a escuchar o hablar de usted? ¿Por qué?
19. ¿Cuándo platica con alguien generalmente su cabeza empieza a pensar en otras cosas o se olvida de todo y concentra en lo que dice la persona?
20. ¿Cómo le hace para entender a los demás cuando le platican algo?

21. ¿Cuál es la forma en que usted y su esposo/a solucionan sus conflictos?

Anexo 7. Cuestionario final no.3: estudio cualitativo

ENTREVISTA A PROFUNDIDAD SEMIESTRUCTURADA.

Instrumento final

1. ¿Qué es lo que usted entiende por cultura de paz?
2. ¿Usted cree que sea posible la cultura de paz en el matrimonio? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles bases o reglas que usted cree se deban establecer dentro del matrimonio, para no llegar a la violencia?
4. ¿Cómo se crea un ambiente libre de violencia en el matrimonio, que se tiene que hacer?
5. ¿Qué características tiene una persona que está en paz?
6. ¿Cuáles son los valores que considera indispensables para lograr armonía en el matrimonio?
7. ¿Qué hace cuando hay cosas que lo molestan, irritan o enojan?
8. ¿Qué hace frente a los obstáculos de la vida?
9. ¿Se considera una persona con paciencia? ¿Por qué?
10. ¿Se aferra a situaciones o cosas que no salen? ¿Por qué?
11. ¿Puede hablar de cómo se siente fácilmente o le cuesta trabajo expresar como se siente?
12. ¿Le gusta usar maldiciones cuando platica con su cónyuge? ¿Por qué?
13. ¿Regularmente cómo es su tono de voz cuando platica con alguien? ¿Alto, medio o bajo?
14. ¿Usualmente grita? ¿Por qué?
15. ¿Cómo le habla usualmente a su esposo/a? ¿De qué modo se debe platicar con la pareja?
16. ¿Cuándo se encuentra sola/o encuentra actividades que la entretienen? ¿Qué hace?
17. ¿Prefiere siempre estar acompañada/o de alguien o le gusta tener momentos solo para usted?
18. ¿Qué es más fácil para usted, sentarse a escuchar o hablar de usted? ¿Por qué?
19. ¿Cuándo platica con alguien generalmente su cabeza empieza a pensar en otras cosas o se olvida de todo y concentra en lo que dice la persona?
20. ¿Cuál es la forma que le funciona para comprender a su esposa/o cuando él o ella le comenta algo?
21. ¿Cuál es la forma en que usted y su esposo/a solucionan sus conflictos?

Anexo 8. Guión de entrevista semiestructurada cualitativa

Guión de entrevista

Investigador.—Buen día, mi nombre es Cecilia de la Rosa, soy estudiante de tercer año del doctorado de métodos alternos de solución de conflictos de la universidad autónoma de Nuevo león.

Estoy llevando a cabo una investigación acerca de la cultura de paz en el matrimonio para mi tesis de grado. La información que me proporcione será de gran utilidad para la creación de un programa que ayude al fortalecimiento de herramientas preventivas de la violencia emocional dentro del matrimonio.

Por lo cual le agradezco de antemano su colaboración en el proyecto y le reitero la importancia de sus respuestas, es de mucho interés su total honestidad en la información que nos brinde. Recordándole que es información estrictamente privada de uso exclusivamente académico, por lo cual no serán revelados su nombre, ni información personal.

Dentro de la entrevista será nombrado como sujeto con la finalidad de que usted responda de la manera más objetiva y su identidad se mantenga en el anonimato.

Antes de empezar le solicito su permiso para hacer uso de una grabadora que me servirá de apoyo para el análisis de sus respuestas.

Respuesta.— entrevistado

Anexo 9. Tabla de instrumento cualitativo explicado

Instrumento Explicado				
VARIABLE	CATEGORIA	PREGUNTA	SUBCATEGORIA	PALABRAS ASOCIADAS
PREGUNTAS DE ENCUADRE	PREGUNTAS DE ENCUADRE	1.- ¿Qué es lo que usted entiende por cultura de paz?		solucionar conflictos o problemas mediante el dialogo en paz sin violencia
		2.- ¿Usted cree que sea posible la cultura de paz en el matrimonio? ¿por qué?		sí, porque las personas podemos convivir en paz con los demás.
		3.- ¿Cuáles son las bases o reglas que usted cree se deben establecer dentro del matrimonio para no llegar a la violencia?	PREGUNTAS DE ENCUADRE	respeto, no utilizar malas palabras ni gritos, escuchar y poner atención a la pareja, aceptar a la pareja y ser flexible, tener disposición al cambio, control del enojo y llegar a acuerdos.
		4.- ¿Cómo se crea un ambiente libre de violencia en el matrimonio, que se tiene que hacer?		mediante el control del enojo y las cosas que nos nos gustan, platicando en paz, sin gritos ni malas palabras, escuchando y prestando atención al otro, poniéndose de acuerdo.
		9.- ¿Se considera una persona con paciencia? ¿por qué?	paciencia	sí, por que soy tranquila, puedo esperar en paz, tengo calma, se que hay cosas que requieren tiempo.
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	MANEJO DEL ESTRÉS	¿Se irrita con facilidad?	No irritación	no me irrito tan fácilmente.
		7.- ¿Que hace cuando hay cosas que le molestan, le irritan, le enojan?	control del enojo	me controlo, reflexiono o pienso antes de actuar, lo hablo, si es algo complicado no hablo hasta que estoy en calma, manejo de la ira, manejar el estrés.
		8.- ¿Que hace frente a los obstáculos de la vida?	superar obstáculos	los supero, busco alternativas, cambio, tengo disposición para hacer nuevas cosas.
		6.- ¿Cuáles son los valores que considera indispensables para lograr la armonía en el matrimonio?	tolerar y aceptar	tolerancia, tolerancia a la frustración, aceptación, disposición al cambio, optimismo.
		10.- ¿Se aferra a situaciones o cosas que no salier? ¿por qué?	No aferrarse a situaciones	no, porque cuando no se puede hacer algo, lo acepto, soy flexible, me adapto.
DISPOSICIÓN OPTIMISTA AL CAMBIO	EXPRESAR LO QUE SE PIENSA	11.- ¿Puede hablar de cómo se siente, fácilmente o le cuesta trabajo expresar cómo se siente?	expresarme fácilmente	sí, puedo hablar fácilmente de como me siento, me es fácil expresarme, hablar o platicar de mis emociones, me comunico.
		21.- ¿Cuál es la forma en que usted y su esposa solucionan sus conflictos?	plática, respeto y acuerdos	platicando, con con respeto, dialogo, llegando a acuerdos, hablando tranquilamente, en calma, nos salimos a tomar un café, lo hablamos, siempre de acuerdo ambos en las soluciones.
		15.- ¿Cómo le habla usualmente a su esposa, de qué manera se debe de platicar con la pareja?	con calma y cariño	de forma tranquila, en calma, platicar de lo que te gusta o de lo que no, de forma cariñosa, dulce, con amor, decir lo que se piensa, decir la verdad.
		12.- ¿Le gusta usar maldiciones cuando platica con su cónyuge? Por qué?	No maldiciones	no, porque nos respetamos, no es correcto hablar con maldiciones con la pareja, genera violencia, no nos gusta llevarnos así, no nos ofendemos.
		13.- ¿Regularmente cómo es su tono de voz cuando platica con alguien, alto, medio o bajo?	tono medio y bajo de voz	es bajo o medio.
LENGUAJE ASERTIVO	NO GRITOS NI MALAS PALABAS	14.- ¿Usualmente grita? ¿Por qué?	No gritos	no, porque no nos gusta, los gritos generan violencia, nos gusta platicar tranquilos, platicar en calma.
		16.- ¿Cuándo se encuentra solo, encuentra actividades que la entretienen?	con actividades personales	sí, tengo varias actividades que me gusta hacer, tengo hobby's, pasatiempos.
		5.- ¿Qué características tiene una persona que está en paz?	tranquilidad y paz	sabe estar en silencio, tiene calma, es tranquila, esta en equilibrio, balance, es pacífica, no se molesta o enoja con facilidad, es feliz.
		17.- ¿Prefiere siempre estar acompañado de alguien, o le gusta tener momentos para usted?	me gustan momentos solo para mí	me gusta tener momentos para mí, tengo mis actividades, soy independiente, siempre encuentro cosas que hacer.
		18.- ¿Qué es más fácil para usted, sentarse a escuchar o hablar de usted?	escuchar	me es mas facil sentarme a escuchar, me gusta aprender de los demás, primero se debe escuchar antes de hablar.
ESCUCHA ACTIVA	SILENCIO	19.- ¿Cuándo platica con alguien generalmente su cabeza empieza a pensar en otras cosas o se olvida de todo y se concentra en lo que dice la persona?	concentracion	me concentro, dejo lo que estoy haciendo, pongo atención en lo que me dice la otra persona, escudo, observo, miro a los ojos cuando me hablan.
		20.- ¿Cuál es la forma que le funciona para comprender a su esposa cuando ella le comenta algo?	comprensión	reflexiono lo que dice la persona, pienso, me pongo en su lugar y trato de entender.